

腰痛予防！！要因を知り対策をしよう！

皆さん、腰痛はありますか？長時間の作業や、休憩がうまくできず、腰痛もちの方も多いのではないでしょうか。職場の作業環境における腰痛の要因を知り、自分にあった対策をしていきましょう！

職場の作業環境には、腰痛の発症や症状の悪化に関連する以下のような要因があります。



① 温度

暖房設備が不十分な場合などの寒冷ばく露は、腰痛の悪化をもたらす要因になりますので、仮眠や休憩をする部屋を含めて、施設内の温度を適切に保つように努めます。また、低温環境下では、保温のための衣服を着用させるとともに、適宜、暖が取れるよう暖房設備を設けることが望まれます。

② 照明

介護作業の場所、通路、階段、機械類などの形状が明瞭に分かるように適切な照度を保ちます。



③ 作業床面

転倒したり、つまづくと、労働者の腰部に瞬間的に過度な負担がかかることから、作業床面はできるだけ凸凹がなく、防滑性、弾力性、耐衝撃性および耐へこみ性に優れたものが望ましいところです。また、転倒やつまづきの防止は、労働者の安全確保のため、通常の作業場だけでなく、階段や通路などにも広げて対策を講じます。

④ 作業空間

機器や設備のレイアウト上の問題や狭い作業空間なども腰痛に関連したリスク要因になることから、動作に支障がないように、十分な広さの作業空間を確保します。

⑤ 設備の配置

設備や機械を設置または変更する場合は、労働者が適切な作業位置、作業姿勢、高さ、幅などを確保することができるよう配慮をすることが必要です

傷害事故報告

傷害事故件数が昨年度を超えました！ 寒くなり、身体がかじかみやすいので、怪我や事故には十分注意しましょう！

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
令和3年度	0	0	0	1	1	1	0	1	1	3	1	1	10
令和4年度	0	1	3	2	2	1	2	1					12

発生日	時間	性別	年齢	場所	起因物	事故状況	被災状況
10/16	11:00	男	73	学校 校庭	ゴミ	地区主催のボランティア活動中に ゴミを運んだ際腰を痛める	腰痛
10/29	9:50	男	80	朝霞市 路上	バイク	自宅より就業先へバイクで移動中 交通事故によりけがをした。	左大腿部の打撲
11/25	7:20	女	79	新座市 路上	窪地	自宅より就業先へ徒歩で移動中路 上の窪地に躓き転倒	前歯の欠損

節度ある飲酒を心掛けよう！

【節度ある飲酒の付帯事項】

(1) 女性は男性よりも少ない量が適当である

一般に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いです。体重あたり同じ量だけ飲酒したとしても、女性は男性に比べて臓器障害を起こしやすいことも知られています。これらの理由から女性の飲酒量は男性に比べて少なくすることが推奨されています。諸外国のガイドラインなども参照してみると、男性の1/2～2/3程度が適当と考えられます。



(2) 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常の代謝能を有する人よりも少ない量が適当である

ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で起きる、顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛などをフラッシング反応と呼びます。フラッシング反応を起こす者はそうでない者に比べて有毒なアセトアルデヒドの血中濃度が高くなり、アルコールの分解が遅れることが説明されています。がんのリスク等も踏まえて、飲酒後にフラッシング反応を起こす者は飲酒量を控えることが推奨されています。

(3) 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である

高齢者ではアルコールの分解速度が下がることや、血中濃度が高くないにもかかわらず酔い方がひどくなることなどが示唆されています。65歳以上の高齢者の飲酒量は少なくされるべきでしょう。

(4) アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である