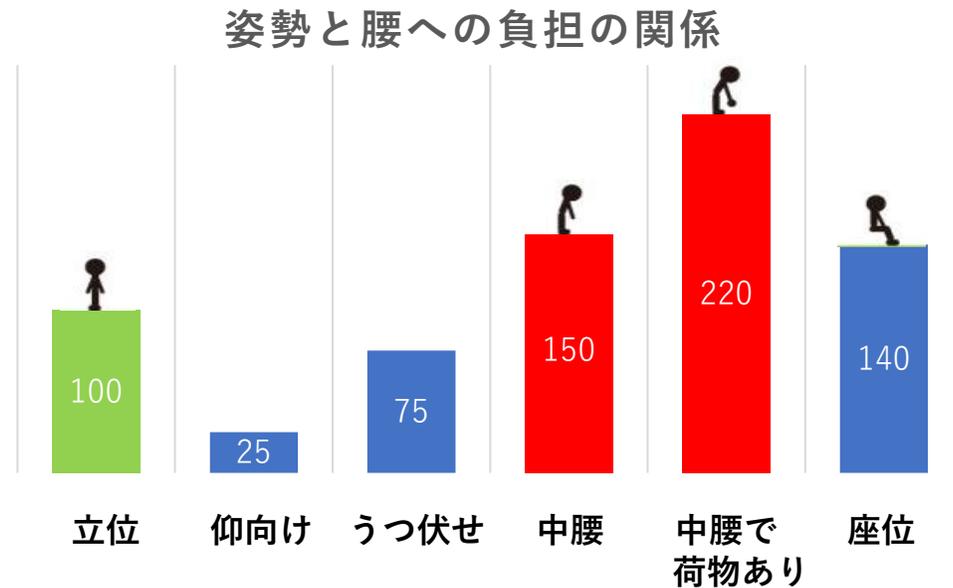


# 作業姿勢を見直そう

腰痛は、休業4日以上<sup>1</sup>の職業性疾病（労働災害）の約6割を占めていますが、その一方で外傷以外での腰痛の労災認定は約1%と、十分な保証はされていないのが現実です。腰痛を引き起こす原因を知り、対策をして予防することが大切です。

## 1. 腰痛はなぜ起こる？



上体の重さ（体重の60%程度）を腰で支えるカバーしているのは背筋です  
**中腰・座位や肥満は腰への負担増！！**

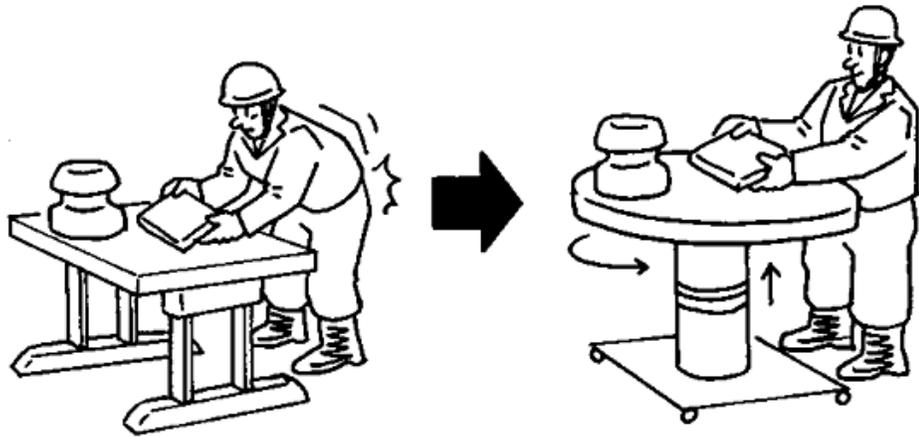


やるべきは  
作業姿勢の見直し  
背筋のストレッチ  
腹筋を鍛える

図:「姿勢の変化による椎間板内圧の変化

Nachemson, A. L.: The lumbar spine an orthopaedic challenge, Spine, 1(1), 59-71(1976). 参照

## 2. 理想の作業姿勢とは



一般的にワークトップの理想の高さは「**身長÷2+5cm**」とされています。

この数値を参考に、低すぎる場合には板などをのせて高さを調整することを推奨します。  
逆に高すぎる場合には、踏み台を使用するとよいでしょう。

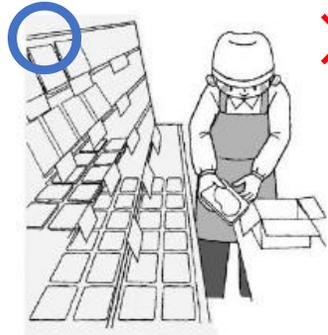
身長により、適切な高さは変わってきますので、個人により高さを調整できる工夫が必要です。



背筋を伸ばして作業



猫背作業



平行作業



振り向き作業



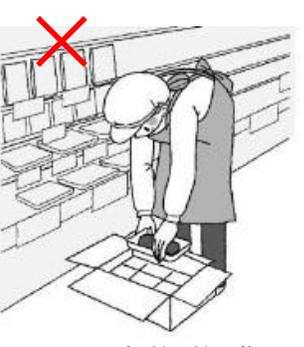
膝曲げ作業



腰曲げ作業



腰の高さで作業



上下動作作業



安定した姿勢での作業



不安定な姿勢での作業

作業台の高さ以外にも、作業動作を気を付けることで、腰への負担は軽減できます。