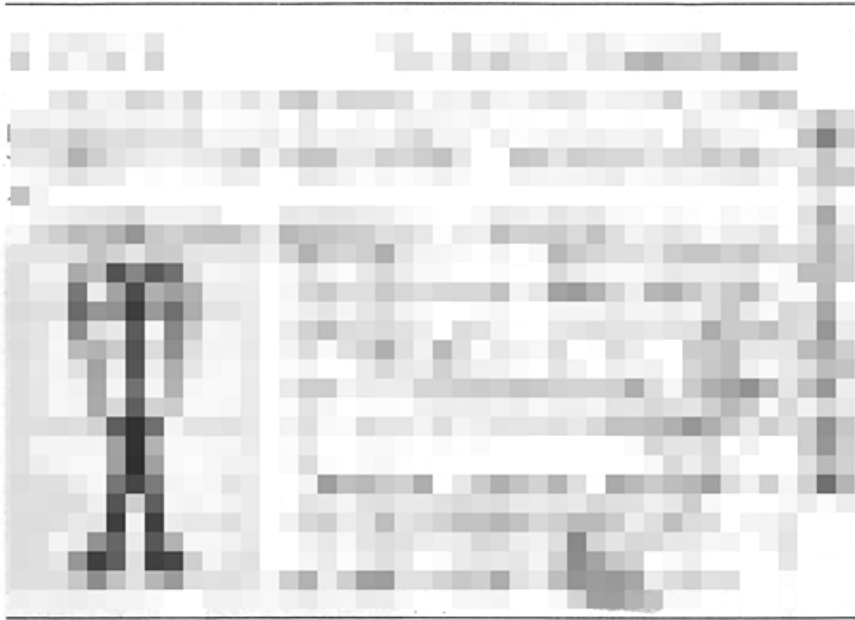


# 特集 腰痛対策

腰痛は労災面でのマイナスはもとより、モチベーションの低下にもつながり、生産性を悪化させる。工場単位で見ても、その損失は小さくない。機械工具商の役割の一つは、ユーザーの生産性向上に貢献する提案だ。だとすると、機械や工具のように直接、生産性向上につながるわけではないが、生産性を落とさないために、腰痛を始め、労働環境の改善は重要な提案活動と言える。本特集では、腰痛防止策をインタビューしたほか、腰痛対策に効果のある商品を紹介する。

腰痛対策は、作業効率や生産性の低下といった問題だけでなく、作業員自身を守る上でも重要だ。ただ、腰痛を意識した作業方法へすぐに変更するのは難しく、本格的な設備や装置の導入も費用がかさむ。そこでアシストスーツのように、装着するだけで腰をサポートしたり、腰に負担をかけずに重量物の移動を簡易に行えたりする製品が登場している。今回の特集では、容易にできる腰痛対策商品を紹介する。



NKE

Airsapo (エアサポ)

従来アシストスーツは「高価」「重い」「装着が煩雑」などの課題があり、「安価」「軽量」「装着が容易」な超小型簡易アシストスーツを開発した。

京都の伝統工芸「京組紐」の技術で独自開発した人工筋肉を16本搭載。付属ポンプで人工筋肉に空気を入れ、特有の収縮する力で作業員の腰回りを強力にサポートし、腰椎を適度に立たせ安定した姿勢制御を実現することで、作業中の腰回りの筋負担を最大約半分にし、作業員の腰痛リスク低減に貢献。未装着時と比較し、腹直筋で最大約55%、腹斜筋で最大約47%、脊柱起立筋で最大約32%負担を軽減(ユニチカゲームンテック調べ)。

また、重さが340gと軽量で、厚みも1.5cmの薄型設計。締め付け力の調整ができ、腹部にかかる圧力が少ないなど着心地も非常に好評だ。



筋負担を最大約半分に

## 注目3社の製品



猫背などの姿勢によるものや、日々の物理的な負担により蓄積します。

腰痛借金を貯めないためには、

## 「3管理」で腰痛防止

### 腰痛対策は「投資」

かわた・かよ  
2001年理学療法士免許を取得しリハビリに従事。06年東京労災病院勤務者予防医療センター勤務、14年東京大学医学部付属病院特任研究員、19年中央労働災害防止協会(中労防)健康推進部。

や組織体制に起因するものが多くです。一方、特定の「3管理」を定の方だけが腰痛になる徹底することです。3管理のなか、個人の身体機能管理とは「作業管理」、「作業生活習慣」の問題がある。環境管理、「健康管理」

また、腰痛だけを考えるのではなく、「みんなが働きやすい現場を作る」という発想が重要です。それは、腰痛対策にもなるし、生産性の向上にもつながります。だから腰痛対策はコストではなく、生産性の向上を促すための「投資」と考え、みんなが働きやすい職場を目指していきたいですね。

腰痛が起る原因は、腰痛の発生要因は様々です。重い物を上げた時などに発生する「ぎっくり腰」もありますが、日常的な作業による負荷やストレス、姿勢など、日々蓄積された「腰痛借金」によるものも多いですね。

また、要注意なのが、物理的なことだけではなく、人間関係などメンタルヘルス面でのストレスもその原因になり得ます。

腰痛が発生する要因を特定、分析、評価する「リスクアセスメント」を実施することです。例えば、腰痛者が多く発生する現場なら、作業内容

「3管理」の3つです。前者2つの違いは難しいですが、作業管理は作業方法の見直しを指します。作業環境管理は、設備や装置を導入することです。

順序で言えば、作業環境管理が最も大切です。設備や装置によって、誰がやっても負荷のない作業環境を実現するのが前提。しかし、全く負荷のない作業を完全に実現するのは難しい。だから、作業環境管理を前提に、作業管理や健康管理を徹底できるかという点が重要だ。

## 中央労働災害防止協会 健康快適推進部 理学療法士 川又 華代氏

腰痛になると、作業効率やモチベーションの低下に加え、モチベーション低下などの心理面でのマイナスも大きく、生産性の低下に直結する。中央労働災害防止協会(中労防)の理学療法士の川又華代氏も「腰痛予防対策は、労働災害防止だけでなく、生産性向上にもつながる」と指摘する。同氏に腰痛の発生要因や、その対策などについて聞いた。

# 腰痛貯めな 借金

腰痛対策は、健康が前提になります。健康管理は習慣化し、仕組みに組み込むことが重要です。

3管理を徹底する上で重要なことは、