

腰痛は、運送業務において多発する疾病であり、予防することは安全衛生分野において重要な課題となっています。長年、腰痛に悩まされているトラック・バスのドライバーの方も多くいるのではないのでしょうか。

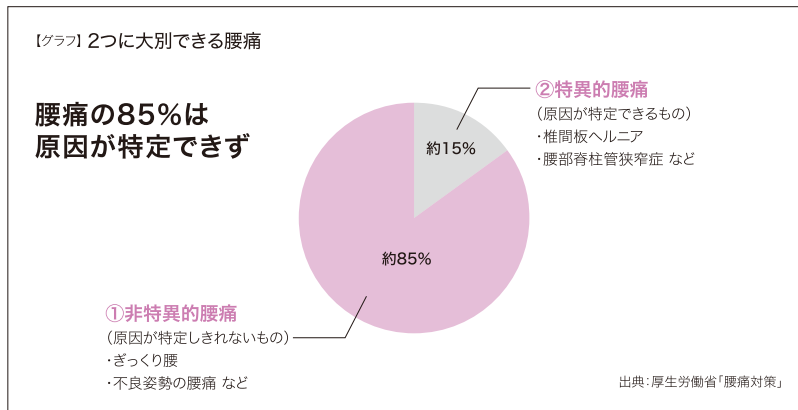
今月号からシリーズで、運送業務に従事する方に向けた腰痛予防のポイントについて紹介していきます。今回は、腰痛のメカニズムについてみていきます。

腰痛は「特異的腰痛」と「非特異的腰痛」とに大別

腰痛とは疾患の名前ではなく、腰部を中心とした“痛み”や“はり”などの不快感といった症状の総称です。一般に坐骨神経痛を伴う場合も含まれますが、これは誰もが経験しうる最もポピュラーな痛みです。

腰痛は、「特異的腰痛」と「非特異的腰痛」とに大別できます。「特異的腰痛」とは、医師の診察や検査で

“腰痛の原因が特定できる”ものであり、一方の「非特異的腰痛」とは、“厳密な医学的原因が特定できない”ものを指します。両者の割合を比べると、病院の外来を受診する患者のほとんどの腰痛は「非特異的腰痛」であり(約85%)、残りの約15%が「特異的腰痛」と報告されています(グラフ)。



①慢性的に起こる、「非特異的腰痛」

腰痛の代表的なものとして、「ぎっくり腰」があげられます。これは、椎間板をはじめ腰を構成する組織のケガであり、医療機関では腰椎捻挫または腰部挫傷と診断されます。しかし、厳密にどの組織のケガなのかは、

医師の診断やX線検査でも断定できないため「非特異的腰痛」と呼ばれるのです。ぎっくり腰をはじめ、慢性的で再発を繰り返す腰痛はこれに分類されます。

②命に関わるものもある、「特異的腰痛」

原因が確定できる特異的腰痛は、医療機関を受診する腰痛患者の15%程度の割合といわれています。その内訳は、脚の痛みやしびれの症状がみられる「椎間板ヘルニア」と「脊柱管狭窄症」がそれぞれ4～5%、高齢者の方に多い「圧迫骨折」が約4%。

そして命に関わりうる、結核菌を含む細菌による「感染性脊椎炎」や「癌の脊椎への転移」が約1%、「尿路結石」「解離性大動脈瘤」など背骨以外の病気が1%未満となっています。

腰痛の発生要因は「動作」「環境」「個人」の3つ

腰痛発生の要因として、「動作要因」、「環境要因」、「個人的要因」の3つがあげられます。

まず「動作要因」とは、腰部に過度な負荷や負担が加わることで具体的には「重量物を頻繁に抱きかかえる」「重量物を押ししたり、引いたりする」などの重量物の取り扱いに関する事、また「腰を深く曲げる」「腰をひねったりすることが多い」「急激に姿勢を変える」「長時間同じ姿勢で仕事をする」などの作業動作・姿勢に関する事があげられます。

次に「環境要因」とは、腰部への全身振動ばく露や身体の寒冷ばく露、作業がしづらい環境などを指します。具体的には「運転時、全身振動に長時間さらされる」

「身体が長い間寒冷にさらされる」「職場が乱雑であり、安全な移動が困難」「作業場の足もとの照明が暗くて、安全の確認がしづらい」「作業面が滑りやすい」など、さまざまな状況が腰痛発症に影響を与えます。

最後に「個人的要因」には、年齢、性別、体格、椎間板ヘルニアや骨粗しょう症などの既往症、個人属性に関わるものなどがあります。具体的には「年齢や体力面で荷物の積み降ろしがしんどくなってきた」「慢性化した腰痛がある」「腰に違和感があるが、専門家に相談できない」「腰が痛いときでも、ゆっくりと休むことができない」などがあげられます。

ストレスも腰痛の一因に

また最近では、先にあげた3つの要因の他に、職場の対人ストレスに代表される「心理的・社会的要因」なども腰痛の発症との関連で注目されています。

例えば、「仕事中にイライラすることが多い」「上司や同僚とうまくいかない」「交通渋滞などで荷物を指定時間に届けることができない」「街中の運転では過度

に神経を使う」などといった、ストレスや精神的な緊張がかかる場合、腰痛を訴える比率が高くなったり、支障度の高い腰痛が長引いたりするとの報告もあります。よって腰痛対策には、「腰へかかる負担」に加え「心理的・社会的な問題の解消」も重要になってくるのです。