



公益社団法人日本理学療法士協会  
会長

半田 一登 (はんた かずと)

近年、日本では高齢社会と少子社会が同時に進行しています。その結果問題になるのが、労働人口の大幅な減少です。最近では、介護職やコンビニでの働き手を充足できないことが、社会問題として報じられています。鉱物等の資源に乏しい日本は、人財こそが重要な資源です。このような背景をもつ日本にとって、働き手の健康問題は、たいへん重大な課題といえます。

現在、働く方々の健康問題で特に大きな課題となっているのは、「生活習慣病」「うつ病」、そして「腰痛」です。このうち今回は、労働者の腰痛について考えてみます。人類は二足歩行を習得することによって、前足が手に変化し、道具を使用するようになりました。これが素晴らしい成果をもたらしたのは周知の通りです。しかし、その先にある「立って歩く」ことにより、腰痛という新たな課題を抱えるようになりました。つまり、腰痛は人類の宿命なのです。

労働者の腰痛が起こる状況は、大きく3つに分類することができます。一つ目は、いわゆる「ぎっくり腰」。急

性に発症し腰痛の因果関係が明確なものです。これを防ぐためには、仕事前の十分なウォーミングアップと作業姿勢の適正化を行うことが必要です。二つ目は、現場仕事に長く従事してきたことによって同じ筋肉に疲労が蓄積し、次第に腰痛が発生し痛みが強くなるパターンです。この腰痛で大事なことは、早いうちに整形外科を受診し、腰痛の原因を明確にしておくこと。そのうえで速やかに疼痛箇所の筋肉へのアプローチを行うことです。三つ目は事務職の方に多く発症するもので、一日同じ姿勢を取ることで痛みが発生するパターンです。この場合、約1時間半ごとに席を離れ、5分くらいの柔軟体操を行うことで発生を少なくすることが可能です。

腰痛で大切なことは、まずその原因を特定すること。そして、重症化しないうちに対応策を講じることです。加えて、日課として脊柱起立筋と言われる背筋や腹筋を鍛えることによって痛みを軽減できます。労働者の腰痛を改善させることで、日本経済が活性化する可能性が十分にあるといっても、過言ではないのです。

Check it!

7月17日の  
「理学療法の日」に  
WEB広報誌を  
リリース!

7月17日は「理学療法の日」です。公益社団法人日本理学療法士協会では、より多くの方に健康に役立つ情報をお届けするために、この日に合わせてWEBマガジンをリリースすることといたしました。

公開予定は2019年7月17日。ぜひ、WEBサイトをチェックしてください。