

第 76 号



健康さんぽ

特集

腰痛の病態と予防 『腰痛予防のススメ』



【A・O撮影】

Contents

特集 腰痛予防のススメ ……3P

巻頭言 *スイス登山鉄道の旅 ……2P

労働衛生 *全国労働衛生週間 ……6P

インフォメーション *防災ヘルメット配置
*新ワゴン車導入のお知らせ ……7P

*もみじロード

ゆるっとツイト *完走メダル ……8P

*編集後記



一般財団法人 君津健康センター 基本理念と基本方針

<基本理念>

1. 私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献いたします。
2. 私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとして誇りを持ち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。
3. 私たちは、健康で明るく働きがいのある職場をつくります。

<基本方針>

- <法令遵守> 法令・規則を遵守し、社会的規範となるセンターを目指します。
- <個人情報保護> 個人情報保護、リスクマネジメントの実施により、情報のセキュリティとお客様のプライバシーを守ります。
- <品質保証> 精度管理活動に取り組み、高品質なサービスの提供に努めます。
- <自己研鑽> 自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を育てます。

【巻頭言】



スイス登山鉄道の旅

医務局 健診部長 赤星みどり

この夏休みに夫と2人でスイスを旅行しました。チューリッヒからジュネーブまでスイス横断の旅です。この間3つの山、ユングフラウ(4158m)、マッターホルン(4478m)、モンブラン(4810m)が間近に見える展望台まで行き、山を眺めながらのハイキングも経験しました。

スイスは鉄道網が発達しており、登山鉄道を乗り継いでの移動です。目的地に着くまで3~4回の乗り換え、これを4回も繰り返しました。重たいスーツケースを抱えての乗り換えは心配でしたが、何とか乗り遅れることなく目的地に到着できました。列車は一度も遅延することなく、日本並みに時間は正確でした。

全長9.3kmのユングフラウ鉄道は、16年の歳月をかけて1912年に開通。アイガー北壁の岩盤を貫くトンネルを掘り、一気に3454mの標高まで登るといふ登山鉄道です。100年も前にこのような鉄道を作ったスイス人の発想と技術力は驚くべきものがあります。トンネルの途中の岩壁に大きな窓が設けられていて、列車はそこで一時停止し、下車して外の景色を見ることができます。眼下には一面にまぶしいほどの氷河が広がっていました。ところが、標高1000mの地点から一気に3000m超えまで登り、何とまさかの高山病になってしまいました。終点のユングフラウヨッホ駅に到着後、頭痛、めまい、吐き気などに悩まされ景色をゆっくり楽しむ余裕がありませんでした。おそらく時差ボケや旅の疲れも影響したのだと思います。

マッターホルンは四角錐の尖った形をしており、周囲に高い山がない独立峰で“孤高の巨人”と呼ばれています。事前に天気をチェックして晴れの時をねらって登り、運よく湖に映る逆さまッターホルンを写真におさめることができました。

ヨーロッパアルプス最高峰のモンブランを望む展望台(3842m)は、フランス側のシャモニから登ります。2つのロープウェイを乗り継いで、1034m地点から一気に富士山山頂より高い地点まで行きます。今度は体が慣れてきたのか、幸いなことに高山病にはなりません。展望台からの眺めは目の前に氷河が広がり、遠くにはマッターホルンも見え、まさに絶景でした。この地点からモンブランの頂上を目指す本格的な登山者の姿も目にしました。



登山鉄道から見える風景は“アルプスの少女ハイジ”の世界そのものです。断崖絶壁の上に牧草地が広がり、家が建っています。一体どうやってそこまで行くのだろうと思ってよく見ると、ちゃんと道路が通っていました。

スイスの山は、初級者から上級者向けまで様々なハイキングコースが整備されています。私達が選んだのは初級者コースの下りのみでしたが、遠くからは平坦に見える道も実際歩くと勾配は結構きつく、途中砂利道だったり、思ったより体力が必要でした。しかし、アルプスの山々を眺めながらのハイキングは本当に気持ちのいいものでした。



今回の旅行では山歩きだけでなく、スイスの代表的な都市も巡りました。チューリッヒ湖のほとりに発展した商業・金融の中心地のチューリッヒ、中世の街並みが残る首都のベルン、国連や赤十字など多くの国際機関があるジュネーブの3都市です。中でもレマン湖を臨むジュネーブは、様々な人種がひしめいていて国際色豊かで活気のある都市でした。

アルプスの雄大な自然、古い街並みと近代的な国際都市など、小国ながら様々な顔を持つスイスの旅は、思い出に残る旅となりました。





腰痛予防のススメ



医師 小倉 康平

ずいぶん涼しく過ごしやすい季節になりました。読者の皆様はいかがお過ごしでしょうか？中には、冬は朝夕寒くて腰痛が辛い、お仕事にも支障が……なんて方も多くはないのでしょうか？腰痛は私たちにとって最も身近な病気の一つですね。生涯発生率は50～80%と言われ、2人に1人以上が一生のどこかで腰痛になります。業務上疾病（仕事が原因で発症した怪我や病気）の64%（平成28年度）が腰痛であることを見ても、腰痛は私たちの生活や仕事と切っても切り離せないと言えるでしょう。しかもやっかいなことに、腰痛や肩こりといった不調は仕事のパフォーマンスを約30%も下げてしまうというデータ（健康日本21推進フォーラム）もあり、重要な課題と言えます。そこで今回は、腰痛の病態と予防についてお話ししましょう。

腰痛の原因はひとつではない

腰痛には、ぎっくり腰（腰椎ねん挫等）、椎体骨折、椎間板ヘルニア、（慢性）腰痛症など様々な病名や病態が挙げられます。慢性の腰痛症には筋肉に原因がある筋・筋膜性腰痛、背骨の関節に原因がある椎間関節捻挫、椎間板に原因がある椎間板性腰痛があると言われています。しかし、痛みの部位や原因を明確にするのは困難なことが多いのです。腰痛患者さんのほとんどは、診察や検査から「ここが原因だろう」という目星はつけられていても、その原因が特定しきれないのが現実のようです。

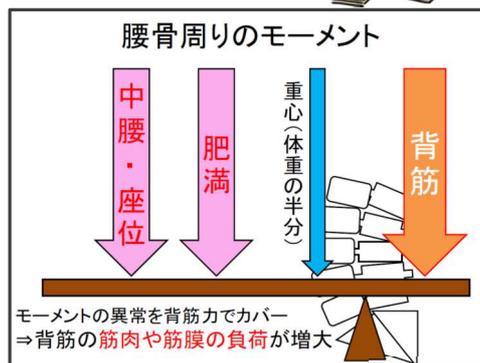
また、腰痛と言いつつも実はその症状は多様です。単に腰の痛みだけではなく、お尻から太ももの裏側や外側、さらには、膝を越えてふくらはぎ、足の甲や裏側にわたり痛みやしびれ、つっぱりなどが広がるものもあります。

なぜこれほど複雑なのか？それは腰痛の発生要因にあります。腰痛の原因には、①重い物を持ち上げるなどの「動作要因」、②気温などの「環境要因」、③年齢や体格などの「個人要因」、④人間関係やストレスなどの「心理社会的要因」に分類されます。そして、腰痛が発生したり、症状が悪化したりするには、単独の要因だけが関与するのではなく、いくつかの要因が複合的に関与していると考えられています。



① 「動作要因」

腰に負担のかかる動作として、物を持ち上げる・引く・押す、身体を曲げる・ひねるなどの動作があります。急激な動作は、椎間板や筋肉などに衝撃的な力を及ぼし、これらを損傷させて腰痛を発生させることがあります。腰痛は体重や姿勢、持ち物の重さと、それを支える筋肉や骨の強さのバランスが崩れることで起こります。椎間板にかかる負荷を計測してみると、まっすぐ立っている時に比べて、中腰や猫背で座った状態で大きな負担がかかっていることがわかります。【図 1.2】

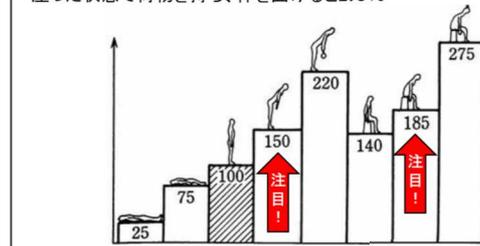


【図 1】

② 「環境要因」

寒い日はもちろん、暑い日の強すぎる冷房など、寒冷ばく露は腰痛を悪化させ、又は発生させやすくします。これは、寒さに対する反射として血管が収縮し、腰部の筋肉や軟部組織が

- ✓仰向けで寝た状態で25%、横向きで寝た状態で75%
- ✓軽いお辞儀で150%
- ✓荷物を持ち、体を曲げた状態で220%
- ✓座った状態(座位)で140%、姿勢が悪いと185%
- ✓座った状態で荷物を持ち、体を曲げると275%



【図 2】

硬くなるためです。適切な温度環境を維持しましょう。特に気温の変動が大きいこの時期は、重ね着などで調整できる服装がおすすめです。



③ 「個人要因」

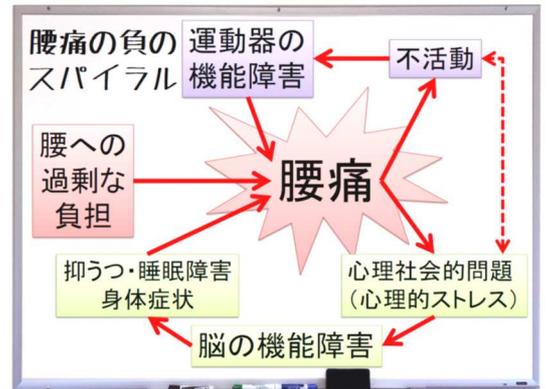
先にも述べたとおり、腰痛には体重と筋力のアンバランスが強く関わっています。よって、一般的に女性より男性、痩せている人より太っている人の方が体重の面でリスクが高くなります。また、筋力の面で言えば、男性より女性、若い人より高齢の人の方が、リスクが高いと言えるでしょう。そして、これらの因子には食事や運動など生活習慣が大きく関わってきます。バランスのとれた食事と適度な運動で、体重と筋力を維持することが大切です。



腰部脊柱管狭窄や圧迫骨折、血管の病気、婦人科の病気などの基礎疾患も関与していると言われています。

④ 「心理社会的要因」

心理社会的要因とは、仕事への満足感や働き甲斐が得にくい、人間関係のトラブル、長時間労働、過度な疲労、心理的負荷、責任などが挙げられます。「仕事に対する満足度が低い」、「上司のサポート不足」、「日常生活や仕事に支障のある人が家族にいる」、「頭痛や肩こりなどの身体症状がある」といった項目が腰痛の重症化や慢性化に強く関与していることが明らかになっています。これは、心理的ストレスによって、脳をはじめとした中枢神経の痛みを抑制する機能が働きづらくなり、身体症状が強まるのではないかと考えられています。



【図3】

これらの様々な要因が複雑に絡み合い、腰痛をますます悪くする負のスパイラルにはまってしまうのです。【図3】



腰痛の予防と改善のために

では、この腰痛を治療し、又は予防するためにはどうすればよいのでしょうか。腰痛対策の基本を見てみましょう。

▶ 腰痛体操のススメ

職場や家庭で腰痛予防体操を行いましょう。様々な腰痛体操が提唱されていますが、いずれもストレッチングで腰部を中心に腹筋、背筋、臀筋といったインナーマッスルの柔軟性を維持するとともに、筋肉の疲労を回復することがエッセンスです。中でも、筋肉を伸ばした状態で静止する「静的なストレッチング」が、筋肉への負担が少なく、安全に筋疲労回復、柔軟性、リラクゼーションを高めることができるため、オススメです。

静的ストレッチングのポイント

- ① 息を止めずにゆっくりと吐きながら伸ばす
- ② 反動・はずみはつけない
- ③ 伸ばす筋肉を意識する
- ④ 張りを覚えるが痛みのない程度まで伸ばす
- ⑤ 20秒～30秒を目安に伸ばし続ける
- ⑥ 筋肉を戻すときはゆっくりとじわじわ戻していることを意識する
- ⑦ 一度のストレッチで1回～3回ほど伸ばす

【図4】

「静的なストレッチング」が、筋肉への負担が少なく、安全に筋疲労回復、柔軟性、リラクゼーションを高めることができるため、オススメです。静的なストレッチングのポイントは【図4】の通りです。東京大学の松平浩先生が提唱し、話題となっている「これだけ体操」【図5】のように、簡単、短時間で行える体操もありますので、是非トライしてみてください。

腰を反らす！これだけ体操

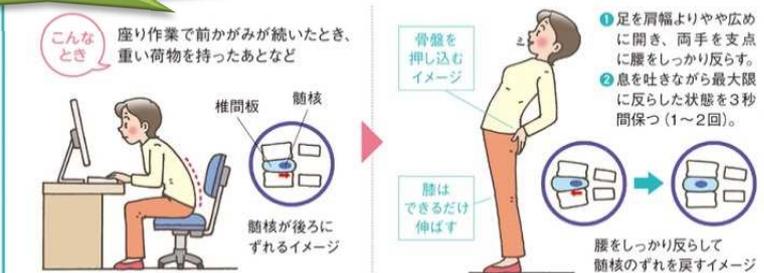


イラスト 種田瑞子

【図5】

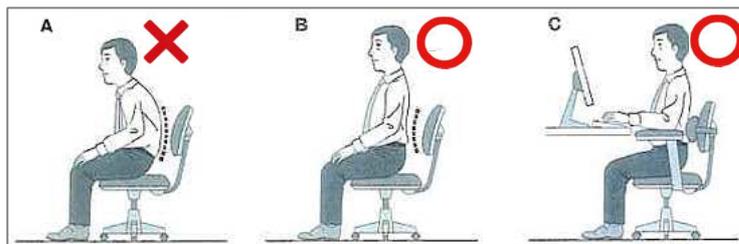
また、全身運動や筋力トレーニングは、腰痛の度合いなどの健康状態を考慮して、無理のない範囲で行うことが重要です。特に、急性期で痛みが強い場合や回復期で痛みが残る場合などは、運動を行ってよいかどうか医師と相談してください。

ストレッチに加えて、十分な睡眠、入浴等による保温などは、全身及び腰部筋群の疲労回復に有効です。日頃からの運動習慣は、腰痛の発生リスクを下げます。バランスのとれた食事を摂ることは、全身および筋・骨格系の疲労や老化の防止に役立ちます。休日には、疲労回復や気分転換などを心がけましょう。逆に、喫煙は末梢血管を収縮させ、特に腰椎椎間板の代謝を低下させます。生活習慣を見直してみましょう。



➤ 正しい姿勢のススメ

普段の姿勢にも注意しましょう。仕事をするとき、食事をするとき、テレビを見るとき、私たちは椅子に座っている時間がとても長い生活をしています。ですから、この記事を読んでいる今この瞬間から、姿勢を意識してみましょう。



正しい姿勢とは、背骨をはじめとした筋肉や骨格の負担が少なく、無駄な筋緊張を伴わない姿勢、と言えるでしょう。立った状態では、足の裏に体重を預け、腰の低い位置に重心を意識しましょう。座った状態では、足裏に加えて腰の低い位置に体重を預けます。常に頭のてっぺんから糸で引っ張りあげられているイメージを持つと、背筋がのびます。腰は反り過ぎず、肩は引きすぎないように。ゆっくりと息を吐き、意識的に肩の力を抜きましょう。



正しい姿勢の効果は腰痛予防にとどまりません。精神的な安定をもたらす、呼吸を整えます。血行改善により首や肩の凝りが解消され、美肌効果が期待できるとも言われます。そして、美しく堂々とした姿勢はあなたの人柄をより輝かせるでしょう。

腰痛になったら Q & A

Q 腰痛ベルトは着けるべきか？

A 着けた方が痛みが和らぎ、日常生活や職業生活の助けになるのであれば使用して構いません。しかし、長期にわたって使用するメリットはなく、背筋や腹筋の筋力低下の原因ともなり得ますので、1週間以内を目安にしましょう。



Q 痛み止めの薬は飲むべきか？

A 痛みは我慢せず楽になるまで定期的に飲みましょう。ただし、胃潰瘍がある方など痛み止めが使えない方もいらっしゃいますので、医師・薬剤師に相談して使用してください。また、市販薬を使う場合も、用法・用量をきちんと読み、守りましょう。



Q 腰痛になったら安静にすべきか？

A 動けないほどのぎっくり腰の場合などは、数日間の安静は構いません。ただし、3日以上安静は避け、できるだけ早く日常生活や仕事に復帰しましょう。重い物を持つ仕事や高いところ上がる仕事、階段の上り下りがある場合などは、主治医や産業医に相談してください。

Q 腰痛に運動療法は有効か？

A 3ヶ月以上持続する慢性腰痛に対して運動療法はとてもおすすめです。上記のストレッチをはじめ積極的に行ってください。動きの激しい運動や負荷の強い運動については、運動の種類や頻度、強度などを主治医と相談してください。

Information①

全国労働衛生週間

スローガン

本週間 2017年10月1日～7日

働き方改革で見直そう みんなが輝く 健康職場

労働者の健康管理や職場環境など「労働衛生」に関する国民の意識を高め、職場での自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的とし、毎年同じ期間に実施しています。68回目となる今年も自主的な労働衛生管理活動の大切さを見直し、積極的に健康づくりに取り組みましょう。

全国労働衛生週間
に実施する事項

- ① 事業者や総括安全衛生管理者による職場巡視
- ② 労働衛生旗の掲揚、スローガンなどの掲示
- ③ 労働衛生に関する優良職場、功績者などの表彰
- ④ 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症などによる事故など、緊急時の災害を想定した実地訓練などの実施
- ⑤ 労働衛生に関する講習会・見学会などの開催、作文・写真・標語などの掲示、その他労働衛生の意識高揚のための行事などの実施

Information②

防災ヘルメットの
配置作業を進めています

“災害は、いつどこでやってくるか、誰も分からない。予期せぬ事態だからこそ万全な備えを。”

去る9月より、当センターでは、各部署および来訪者用に防災ヘルメット(軍手1双入)の配置作業を順次進めております。

事前説明がなくても装着できる点と職員評価が最も高かった点から、D I Cプラスチック㈱のIZANO(イザノ)防災ヘルメットを選定しました。国家検定取得の安全基準をクリアした折りたたみ式ヘルメットで、その特長は、ワンアクションで折りたたみの状態から素早く使用状態に展開できること、たんで収納できるので8cmほどの幅があれば会社の引き出しにも収まることなどがあげられます。

当センターでは、紛失や破損確認のため、年に1度棚卸を実施し、防災訓練時期に合わせて劣化状況と保管状況の確認、適正箇所への配置などを行います。



Information③



巡回健診課に新車がやってきました
新ワゴン 3 号導入！

コーナ
センサーが
付きました



新ワゴン 3 号

去る 7 月より、巡回健診課に新ワゴン 3 号が導入されました。旧ワゴン 3 号では、じゅうぶんな広さとは言えない車内に健診スタッフや様々な形状の健診機器や機材を効率よく運搬するため、アイデアを出し合い、工夫を凝らしながら長く使用してまいりました。

今回導入した新ワゴン 3 号は完全なるノーマル仕様ですが、安全面に配慮し、バックモニターはもちろんのこと、周囲の障害物に反応するコーナーセンサーを備え付けました。また、後部列シートは用途に応じて 3 パターンのシートアレンジが可能で、多様な場面に対応できるようになりました。

これからも安全運転でお客様の施設に訪問いたします。よろしくお願いいたします。



後部シートが
使いやす
くなりました！



①スタッフ中心に運搬する時 ②スタッフと機材を運搬する時 ③機材を中心に運搬する時

Information④



秋と言えば、食欲の秋・スポーツの秋……たくさん食べてよく運動する！秋は運動するにはとてもよい季節ですね。今回、当センターのナチュラルリスト!? K 氏に地元のおすすめスポットを紹介していただきました。皆さんも美しい紅葉に感動しながら心とからだのリフレッシュに出かけてみませんか？



もみじロード 千葉県富津市志駒～山中地区

千葉県にはたくさんの名所があります。千葉県富津市にある志駒（しこま）川に沿った県道 182 号線（上畑湊線）にある延長 10 km にわたって続く通称「もみじロード」はその中のひとつです。この街道には 1000 本以上のもみじが植えられ、見頃は紅葉シーズンとしては遅い 11 月下旬から 12 月上旬となっています。目印は、志駒不動様の霊水・もみじの里公衆トイレ・地藏堂の滝（上郷公会堂付近）などです。（駐車場あり）

ここは車で走り抜けて見るのもよし、のんびりともみじの壁を見るのもよし、色鮮やかな紅葉が見られるおすすめスポットです。

また、ハイキングを希望される方は「もみじロードふれあいウォーク」に参加されてはいかがでしょうか。開催期間中は、休憩所、模擬店地元産品（土・日）販売などが行われ、ご家族で楽しめるイベントとなっています。開催時期など詳しくは富津市 HP でご確認ください。



Column

ゆるっと
ツイート

第20回

完走メダル



臨床検査科 永井 秀一

長く続けていたランニングですが、3年前、変形性膝関節症を患い、走る事が出来ず、また、診察を受けた医師からは「10年後は歩けなくなるよ。」と言われる状況でした。すでにエントリーしていたマラソン大会が迫っており、断念する気持ちが大きかったのですが、走れるところまで走ってみたいという気持ちもあり、少し走りそして歩くことを繰り返して行い、大会直前には5km程度まで走れるようになりました。

そして大会に望み、25km付近まで走り続けることが出来ましたが、完走メダルを貰うには至りませんでした。それが非常に悔しく思い、その思いを胸にグルコサミンを飲みながらランニングを続け、いつの間にか膝の痛みも和らぎ、今でもランニングを続けています。ゴールした時の完走メダルまたはフィニッシュタオルを頂くことはやはり感無量です。

また、地方での大会においては見知らぬ街並みを走るのも新鮮さがあり、何よりも完走した後、郷土料理をつまみにビールを飲む一時は最高です。

ある懇親会に出席したとき、リオオリンピック大会のメダルを実際に触れることが出来ました。テレビでの放送で重いという言葉は聞いていましたが、確かに重かったです。ここに集ったアスリートたちには是非とも東京オリンピック大会での活躍を期待しつつ、我もそれなりに頑張らねばと思いました。



編集後記

先日、とあるゴルフショップで40年ほど前の職場の大先輩とお会いした。

今年80才になるということであるが、そうは全く見えない。つい最近仲間4人でゴルフを始めたという。ゴルフボール大のプラスチック製穴あきサッカーボールのような形状のものを手にしていた。まるでおもちゃ！先輩いわく「このボールは練習用です。遠くに飛ばないし、狭いところでもある程度球筋が確認できる。練習するにはちょうどいいかな、そう思って買っていきます。」とのこと。「病気でゲートボールから離れていく方もおられる、年を重ねたら健康序列だよ！」その言葉が耳に残る。

しばらく昔話して耽った後、「じゃーまたね、頑張ってるね！」と励まされその場を離れた。そのあとレジの前で先輩、「ここは中古クラブの販売はしていますか？」「当店では取り扱っておりません。」そうした会話が聞こえ、果してもものになるのが疑問を持ったが、そこは塾の先生もされてきた方であり、十分な目算があるものと思う。是非頑張ってください！

「がん検診の手順遵守 45%、死亡率減らせぬ可能性大、健診の質の確保が課題」国立がん研究センター調査結果に基づく新聞の見出しである。そして都道府県労働基準局宛の「安衛法に基づく健康診断の適正な実施」にかかる8月4日付厚労省通達等、健康診断の質の確保がクローズアップされている。それだけに健康管理に携わる関係者の役割発揮が一層重要視されるが、何よりも自らの健康管理の実践行動が大切であることは言うまでもない。言い聞かせる毎日である。

(K・O)



◇◆◇「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます ◇◆◇