

『職場における腰痛予防対策指針』の現状と課題

Current situation of occupational low back pain prevention guidelines and issues

都馬 友江

Tomoe Toma

〈摘要〉

日本の高齢化社会は年々進んでおり、認知症や医療ニーズを併せ持つ要介護者の増大が見込まれている。しかし、2025年には約30万人の介護人材が不足されると云われている。

介護人材の参入促進を進めなければならないが、「きつい・きたない・給料が安い」というイメージを払拭しきれていない現状であり、介護現場の人手不足が叫ばれている。そのような職場環境のなか、多くの介護労働者は腰痛に悩まされている。

これからの人材、今現在、介護現場で働いている人材を腰痛から守る為にも、現在の腰痛予防対策を普及させる必要があると思われる。

〈キーワード〉 高齢化社会 介護労働者不足 腰痛 腰痛予防対策指針

I. はじめに

内閣府の『平成28年度版高齢者白書』⁽¹⁾によると、65歳以上の高齢者人口は、3392万人となり、総人口に占める割合（高齢化率）は26.7%となった。

しかし、生産年齢人口（15歳から64歳）は減少局面に入っており、総人口も減少過程に入っている。日本の総人口は2060（平成72）年には8,674万人になると推計されている。

また、総人口が減少する中で高齢者化率は上昇を続け、2035（平成47）年に33.4%で3人に1人、2060（平成72）年には39.9%に達し、約2.5人に1人が65歳以上の高齢者の社会になると発表されている。

今後、現役世代の割合は低下し、2060（平成37）年には1人の高齢者に対して1.3人の現役世代といわれている。これまでは、現役世代数人で1人の高齢者という割合だった

が、ほぼ1対1ということになる。このように、高齢者が増加するが介護する人材は減少していく現状では介護労働者への負担は大きくなるばかりである。その中でも、介護労働者の腰痛は大きな課題となっている。

腰痛に対する行政指導としては、1994年（平成6年）に、『職場における腰痛予防対策の推進について』より『職場における腰痛予防対策指針』が出された。それまであった『重量物取扱い作業における腰痛の予防について』（1970年（昭和45年7月10日付け基発第503号））及び『重症心身障害児施設における腰痛の予防について』（1975年（昭和50年2月12日付け基発第71））を併せて一体の文章として示したものである。2013年（平成25年）には19年ぶりに『職場における腰痛予防対策指針』（以下、腰痛予防対策指針）が改定された。そこから、介護労働者の腰痛予防対策の推進が必須とされてきていることがうかがえる。

現在の介護労働者の腰痛の現状と『職場における腰痛予防対策指針』の普及と現状について考察していく。

II. 介護労働者の腰痛の実際と介護業界に与える影響

1. 介護労働者の腰痛調査

看護・介護・医療・福祉関係者のための情報サイトでは、2014（平成26）年に介護と腰痛に関するアンケート調査^②を行っている。

アンケート調査では、19歳以下から90代までの男女合わせて1074名を対象とし、介護労働者の介護状況・腰痛の有無・腰痛の対策・腰痛について知りたい情報が報告されている。

その結果、介護をしている人で、調査時もしくは調査以前に腰痛の症状があった人が全体の約70%を占めていたことが明らかになった（図1）。対象者はそれぞれ独自で腰痛対策を行っている（図2）が、設問の「腰痛予防のために何が知りたいか」については、図

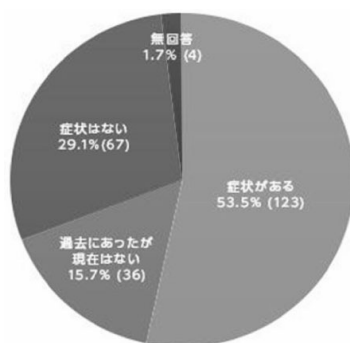


図1 「介護をしている」と回答された方は、介護を原因とした腰痛の症状はありますか？

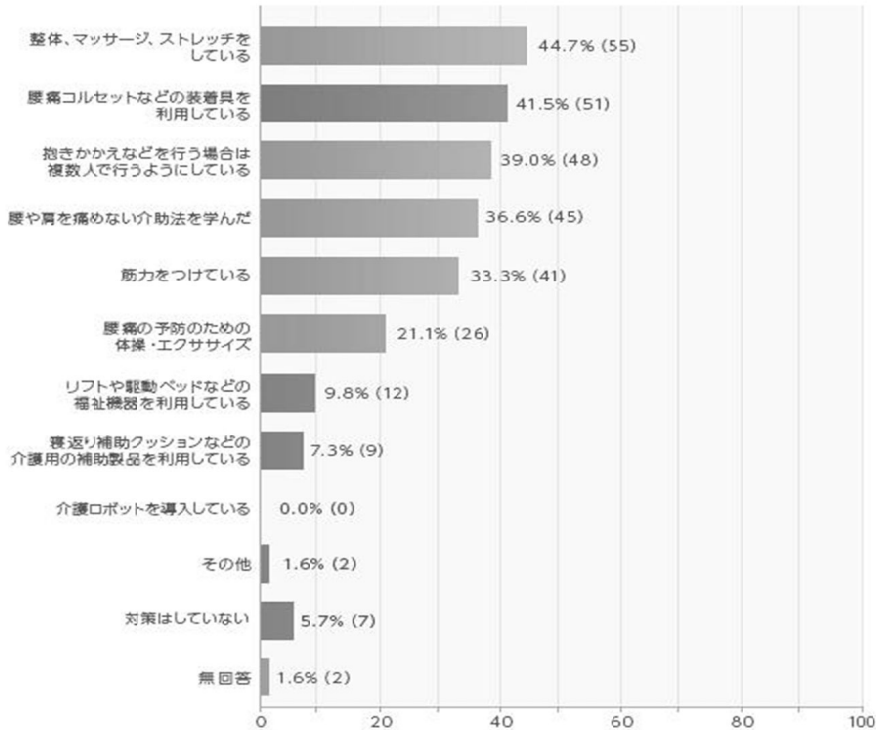


図 2 「腰痛の症状がある」と回答された方は、腰痛を防ぐためにどのような対策をされていますか？

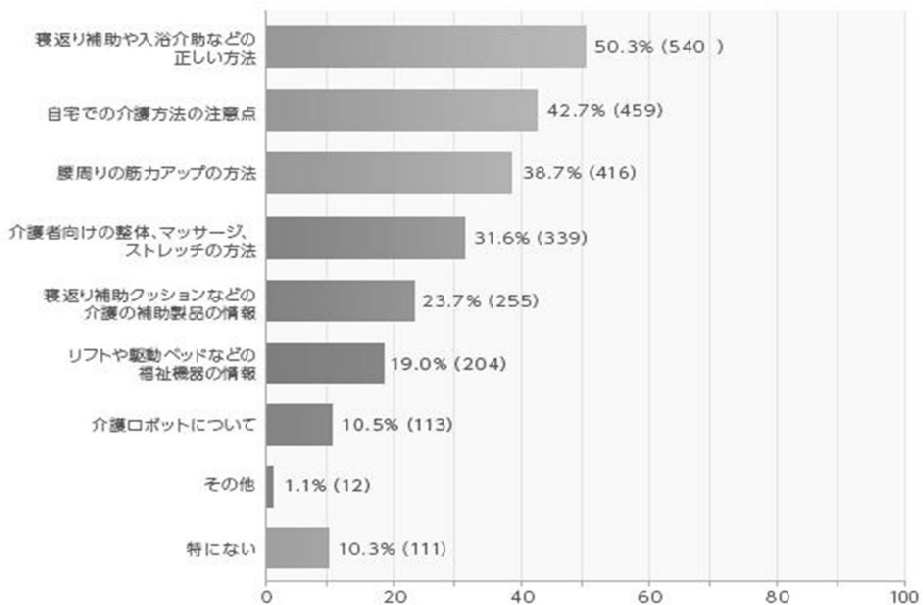


図 3 あなたが腰に負担をかけずに介護をするために、知りたい情報は何か？

出典：図 1、図 2、図 3（介護・看護・医療・福祉関係者のための情報サイト pp. 1～3）アンケート結果

3のように様々な意見があった。意見の詳細を見てみると、寝返り補助や入浴介助などの正しい方法、自宅での介護方法の注意点、リフトや駆動ベッドなどの福祉機器の情報といった項目が挙げられていた。その他に、介護される側の負担のない方法や絶対にやってはいけないこと、腰痛にまつわるよくありがちな誤解が知りたいという回答があった。

アンケート結果から、介助方法の正しい方法・注意点・情報が知りたいということがわかった。そこから、今行っている方法、知っている情報が正しいのか、このまま行っているよいか不安に思っていることが読み取れる。腰痛予防対策も個々で行っているが、良い結果が得られていないためもっと良い方法はないのかと模索していると思われる。

厚生労働省の「第三次産業における労働災害発生状況の概要（平成27年上半期）」⁽³⁾においても、社会福祉・介護事業における労働災害は年々増加傾向であり、27年上半期でも前年比4%増となっていると発表されている。また、腰痛の占める割合が高く、かつ増加傾向にあるとしている。

2. 介護業界への影響

富田川（2016）⁽⁴⁾の研究によると「介護労働者に対するイメージで最も多いものは、『きつい仕事』65.1%であり、その影響もあってか、日本介護福祉士養成施設協会によると、介護福祉士養成施設における学生充足率は40.8%（離職者訓練による受入れを除いた入学者を除く）と低値となり、介護人材不足の状況に拍車をかけている。」としており、「介護労働者の課題である『きつい仕事』を直結する代表的な症状の一つとして『腰痛』がある」と述べている。

また、富田川（2016）⁽⁵⁾は『腰痛などの健康悪化を招くことは離職や未就職による介護人材不足に繋がってしまうが、離職しないにしても、人的コスト（休職者による人材不足、サービス・モラルの低下、専門性の喪失など）や経済的コスト（医療費、人材補充費、再研修費など）の増大につながることから、介護労働や介護事業所のみならず、社会全体にとっても腰痛問題は喫緊の課題である。』とも述べている。

筆者も福祉施設にて21年間介護労働者として働いてきた。慢性的な腰痛があり、痛いことが普通、という状態で介護を行ってきた。腰痛になるのは個々の体調管理によるもの、介護方法の違いでは、という見方もできるだろう。しかし、それだけではなく、職場環境・職員構成・性格など様々なものが関係すると考えられる。

III. 腰痛予防対策

1. 福祉・医療分野などにおける腰痛の発生に関与する要因・対策

2013年（平成25年）6月に厚生労働省より発表された『職場における腰痛予防対策指

針の改定』⁶⁾では、(1)介護・看護等の対象となる人と労働者の要因 (2)福祉用具(機器や道具)の状況 (3)作業姿勢・動作の要因 (4)作業環境の要因 (5)組織体制 (6)心理・社会的要因 などのさまざまな要因があるとしている。

対策を要約すると、リフトなどを活用して原則として人による抱え上げは行わない。不自然な姿勢を取らなくてもよい環境を作る。職員の配置人数、負担が集中しないような配慮をする。人間関係や腰痛などに対するストレスが溜まらないように配慮する、というものである。

事業者に対しては、労働者の健康を確保する責務を有しており、腰痛予防対策に取り組む方針を表明し、作業の実態に即した対策を講ずる必要があることなどが明記されている。

2. 養成施設での腰痛予防教育

筆者が介護福祉士の勉強に使用した中央法規の介護福祉士養成テキスト(1997年)から約10年毎に内容の変化を見てみた。

筆者が勉強をした約20年前には、『腰痛予防対策指針』には全くふれられていない。現在、福祉施設にて介護労働者として働いているベテラン職員の中には、『腰痛予防対策指針』という政策を現在まで聞いたことのない職員が多くいると思われる。介護福祉士養成校での指導は教員によるところもあるため、10年目の介護労働者も腰痛予防対策はボディメカニクスの活用であると学び、『腰痛予防対策指針』というものは知らないという声を聞いた。

2009年のテキストには、作業の自動化、機械化、補助機器などの導入が推奨されてきている。

2015年のテキストでは、施設での労働衛生管理体制の整備をすること、が加わり、施設に対して具体的な指導が増えてきていることが記述されている。対策が強化されていることから、平成6年に『腰痛予防対策指針』が公表されて以降、介護労働者をはじめとする腰痛を職業性疾病としている業界で腰痛は減少せず増加傾向であるということが分かる。

学生の段階で、『腰痛予防対策指針』について学び、腰痛の要因・人員配置や環境整備など施設全体で取り組む必要性があるということを学んでくるべきである。

前川(2016)⁷⁾は、介護福祉士養成校での腰痛予防対策教育の必要性を唱えている。「腰痛予防対策を踏まえた知識・技術を、介護福祉士養成教育上に位置づけることができるならば、自らが腰痛予防を推進する介護福祉職員を社会に輩出することが可能になるであろう。」というものである。また、教育課程で、腰痛発症の要因を学習し、福祉機器を活用する技術を標準化するべきであると述べている。

表1 介護福祉士養成校テキストにおける腰痛予防の記述の変遷

出版年	1997年	2009年（内容改定あり）	2015年
章の題名	介護従事者の安全対策と関連法規	介護に携わる人の健康管理	介護に携わる人の健康管理
内 容	<p>腰痛の原因と対策</p> <p>1. 腰痛の種類</p> <p>2. 腰痛の予防の留意点</p> <p>①体位変換やボディメカニクスの学習</p> <p>②正しい姿勢</p> <p>③腹筋と背筋を鍛える体操。肥満防止</p> <p>④環境の点検整備</p> <p>⑤介護時の姿勢に留意。対象に応じた方法を自分なりに工夫</p> <p>⑥中腰の姿勢に注意</p> <p>⑦重力の分散の方法を知っておく</p> <p>⑧服装や靴は動きやすいものにする</p> <p>⑨腰痛を起こした場合は専門医の診断と指導を受ける</p> <p>⑩腰痛予防体操を業務に組み込む</p> <p>⑪初心者は腰痛を起こしやすいので腰痛対策をとることが望ましい</p> <p>・厚生労働省の「職場における腰痛予防対策指針」（平成6年）の記述なし</p>	<p>腰痛の予防と対策</p> <p>・介護職が最も多く訴えている健康障害は腰痛ですと記述</p> <p>1. 腰痛の種類</p> <p>2. 腰痛の予防</p> <p>・福祉用具の活用の項目で厚生労働省の「職場における腰痛予防対策指針」（平成6年）にふれており、作業の自動化、機械化、補助機器などの導入が推奨されていると記述</p> <p>(1)福祉用具の活用</p> <p>・コルセット</p> <p>・移動介助グッズ</p> <p>・腰にやさしい介護姿勢</p> <p>ボディメカニクスの原則を要約し、抱き上げる際の姿勢の説明を記述</p> <p>3. その他の注意点</p> <p>①かかとが高くない、足先がゆったりした靴</p> <p>②肥満防止</p> <p>③長時間同じ姿勢をしない</p> <p>④骨粗鬆症の予防、カルシウムの摂取など</p> <p>⑤定期健診を受け、腰痛がある時は治療する</p> <p>⑥介護業務は適切な人数で行う</p> <p>⑦腰痛体操</p> <p>・始業前ストレッチ</p> <p>・筋力強化</p> <p>⑧腰痛の正しい知識を把握</p> <p>4. 腰痛の治療</p>	<p>腰痛の予防と対策</p> <p>・介護職が最も多く訴えている健康障害は腰痛ですと記述</p> <p>1. 腰痛の種類</p> <p>2. 腰痛の予防</p> <p>・厚生労働省の「職場における腰痛予防対策指針」（平成25年）にふれており、多岐にわたる腰痛発生の要因の指摘、施設での労働衛生管理体制の整備が欠かせないと記述</p> <p>(1)福祉用具の活用</p> <p>・人力での利用者の抱え上げは原則行わないことが記述</p> <p>・コルセット</p> <p>・移動介助グッズ</p> <p>・腰にやさしい介護姿勢</p> <p>ボディメカニクスの原則を要約し、抱き上げる際の姿勢の説明を記述</p> <p>3. その他の注意点</p> <p>①かかとが高くない、足先がゆったりした靴</p> <p>②肥満防止</p> <p>③長時間同じ姿勢をしない</p> <p>④骨粗鬆症の予防、カルシウムの摂取など</p> <p>⑤就職時と6か月ごとに医師による腰痛の健康診断を受ける</p> <p>⑥介護業務は適切な人数で行う</p> <p>⑦腰痛体操</p> <p>・始業前ストレッチ</p> <p>・筋力強化</p> <p>⑧腰痛の正しい知識を把握</p> <p>4. 腰痛の治療</p>

IV. 福祉現場の現状

1. 福祉機器の活用

現在の福祉施設でどのくらいの福祉機器が活用されているのだろうか。厚生労働省の『腰痛予防対策指針』を勧めている事業所はどのくらいあるのだろうか。

実際に働いている介護労働者は、腰痛予防になるのは理解しているが、人の手による温かさや仕事の効率、保管場所、金銭的な負担を考えてしまい積極的に活用しようと思わない人が多くいる。事業主は特に金銭的な問題が関わってくると思われる。市川（2009）⁽⁸⁾も、福祉用具が積極的に使われない理由として①福祉用具はどれも同じ、②人手による介護が温かい、③介護者の私には高い介護技術があり道具は不要である、④用具を使うとかかって時間がかかる、⑤購入するお金がない、と述べている。

では、福祉機器を購入するための助成はないのか。厚生労働省・都道府県労働局が「介護福祉機器等助成」⁽⁹⁾を支給している。3年に一度ではあるが、「導入・運用計画」「介護労働者の身体的負担などについて」導入前後のアンケートなどを提出することで、300万円まで支給されるというものである。

この制度は、介護労働者の身体的負担の軽減を図ることが目的とされている。しかし、実際に現場で働いている介護労働者が福祉機器を生かせないのであれば意味がなくなってしまう。上記にも記述したが、福祉用具を使うと時間がかかる・介護技術が身に付いているから不要であるなどと考えている介護労働者が多くいれば『腰痛予防対策指針』を浸透させるには時間がかかると思われる。

2. 事業者に対する指導

『腰痛予防対策指針』には事業所に対して以下のように記述されている。

「職場における腰痛を効果的に予防する為には、労働衛生管理体制を整備し、多種多様な発生要因によるリスクに応じて、作業管理、作業環境管理、健康管理及び労働衛生教育を総合的かつ継続的に、また事業実施に係る管理と一体となって取り組むことが必要である」また、「事業者は、労働者の健康を確保する責務を有しており、トップとして腰痛予防対策に取り組む方針を表明した上で、安全衛生担当者の役割、責任及び権限を明確にしつつ、本指針を踏まえ、各事業場の作業の実態に即した対策を講ずる必要がある。」⁽¹⁰⁾

感染予防や事故防止の対策には、①責任者の明確化②会議や検討会の年2回の義務付け③職場での指針やマニュアルの作成④研修の実施が義務付けられている。しかし、腰痛予防にはそういった指導はない。義務化されていないものに対して、事業者が時間と労力を

使うとは考えにくい。また、費用対効果も考えてどう判断していくのか事業所ごとで分かれるところである。

平成 25 年に『腰痛予防対策指針が』改訂されてから、各事業所に普及させるために都道府県労働局・労働基準監督署では、事業者に対し行政指導を行うことになっている。厚生労働省の委託事業では、社会福祉施設を対象に腰痛予防対策等について指導援助を行う労働災害防止対策支援事業が進められている。

V. 考察および結論

『腰痛予防対策指針』は変化してきているが、さらに普及させることが課題であると言える。

Ⅱの2で記述したが、介護労働者が腰痛になるということは、介護人材不足、人的コスト・経済的コストの増大に繋がっていく。結果的には、介護労働者の力を必要としている高齢者や障害者に大きな影響を与えてしまうのである。それを防ぐためには、『腰痛予防対策指針』に強制力を持たせ、各事業所の整備を義務化するべきである。

都道府県労働局・労働基準監督署の行政指導が進み、補助金制度を利用する事業所の増加、事業所・管理者から変わっていくことを期待する。

そして、介護福祉士養成校の対応策として腰痛予防に対する指導内容に、ボディメカニクスの習得以外も加える必要がある。

VI. おわりに

介護業界の大きな問題の一つである「腰痛」。

高齢者は増えていくが、介護労働者はどんどん不足していく。労働環境が厳しくなるほど、3K というマイナスイメージは強くなっていく。

介護業界を魅力ある職場に変えていかなければならない。将来の担い手となり得る小中学生に魅力を感じてもらうためにも社会福祉施設の労働環境を改善していくことも課題の一つである。

現在介護を行っている人も、自ら変えていく努力が必要だと考える。腰痛があっても、介護という仕事が好きだから頑張ってしまう介護労働者は多くいると思われる。自分に腰痛がないから福祉機器は必要ないだとか、一人で抱えられるから二人で抱える必要はない、ということではない。自分の施設を守る為、これからの介護業界を守る為にも意識を変えていかなければならない。事業所、フロアー、ユニット単位で、全ての介護労働者が負担を感じることなく働ける環境を作っていく必要がある。

腰痛予防を可能にできる環境を整え、介護労働者の身体を守ることが、高齢者や介護業

界の未来を守ることに繋がるのである。

今後は、介護施設や在宅介護の事業所の福祉機器の導入状況・導入効果について調査していきたい。

【注】

- (1) 内閣府『平成 28 年度版高齢者白書』
- (2) 看護・介護・医療・福祉関係者のための情報サイト『介護と腰痛に関するアンケート調査』2014
(<http://www.nursing-plaza.com/report/details/201405.html>) 2016 年 11 月 24 日取得
- (3) 厚生労働省『第三次産業における労働災害発生状況の概要（平成 27 年上半年期）』
- (4) 富田川智志『介護福祉士養成課程における移動・移乗技術教育の現状と課題—「抱え上げない移動・移乗技術」を前提とした教育構築の必要性— 地域ケアリング 2017 vol. 19 No. 1 pp. 62-67
- (5) 富田川智志『介護福祉士養成課程における移動・移乗技術教育の現状と課題—「抱え上げない移動・移乗技術」を前提とした教育構築の必要性— 地域ケアリング 2017 vol. 19 No. 1 pp. 62-67
- (6) 厚生労働省『職場における腰痛予防対策指針の改定』2013
- (7) 前川有希子『腰痛予防対策の教育方』抱え上げない介護に関する考察 静岡福祉大学紀要 第 12 号
- (8) 市川冽『施設における福祉用具』2009
- (9) 厚生労働省・都道府県労働局『介護労働環境向上奨励金のご案内』
- (10) 厚生労働省『職場における腰痛予防対策指針の改定』

【参考文献】

- 1 上田喜敏『セーフティケアの介護、看護 腰痛を起こさない介護技術と福祉用具』ヒューマン・ヘルス・システム 2016
- 2 『おはよう 21』中央法規 2014 1 月号
- 3 『おはよう 21』中央法規 2014 1 月号介護福祉士養成講座編集委員会「介護の基本Ⅱ」中央法規 2009
- 4 小川鑛一、北村京子共著『介護のためのボディメカニクス・力学原理を応用した身体負担の軽減』東京電機大学出版局 2016
- 5 介護福祉士養成講座編集委員会『介護概論』中央法規 1997
- 6 介護福祉士養成講座編集委員会『介護の基本Ⅱ』中央法規 2009
- 7 介護福祉士養成講座編集委員会『介護の基本Ⅱ』中央法規 2015 第 3 版
- 8 『介護業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ』中央労働災害防止協会 介護事業・運送事業における腰痛予防テキスト作成委員会 2010
- 9 厚生労働省『福祉用具施策の動向について』
- 10 社会保障審議委員会、福祉人材確保専門委員会『2025 年に向けた介護人材の確保～量と質の好循環の確立に向けて～』2015