

代表的なWMSDs*である腰痛と頸肩腕障害の共通点

*WMSDs; Work-related Musculoskeletal Disorders

- **原因が多様であらゆる職種に広がり**
 - かつては重筋労働を行う職種で腰痛多発→機械化が進み発生が減少
 - 機械化できない福祉・医療職や運転作業での対策に遅れ
 - IT作業、長時間座作業における腰痛や頸肩腕障害
- **自覚症状が先行**
 - 労働者自身が「異変」に気づくことができる
 - 一方で、無理をしがち、休めない・休まない、治療の遅れ

痛みの慢性化

職場におけるWMSDs予防の考え方

一次予防重要！
痛みが軽減！

作業管理

作業環境管理

- ✓ 人間工学的
視点が重要

健康教育

- ✓ リスクを知り、
労働者自身
が症状・負担
軽減対策に
取り組む

医療機関、主治 医との連携

健康管理

- ✓ 腰痛検診
- ✓ 頸肩腕障害
検診
- ✓ 産業医面談

職場復帰支援 治療と仕事の 両立支援

- ✓ 職場改善に
つなげる

わが国では取り組み
が遅れている...

休業者に対する復職支援プログラムの有用性; システマティックレビュー

- 筋骨格系障害に関して5編の論文
(オランダ、カナダ、スウェーデン、デンマーク)
- アウトカム; 休業期間や累積休業日数の減少
- 「リハビリテーション・作業療法・理学療法という腰痛への直接的アプローチに加えて、職場の上司や産業保健スタッフと複数回のミーティングを行い、作業環境管理、作業管理、心理的問題への取り組みや認知行動療法的手法を用いることで、早期の職場復帰に役立つ可能性がある」

まとめ

- WMSDsの予防には、職場のリスクアセスメントに基づいた作業負担軽減および環境改善、健康管理、健康教育が重要
- WMSDsの慢性疼痛に対し、運動器リハビリと認知行動療法による治療の効果が示されている
 - 鍼灸・経絡治療等も含め、多職種と連携した集学的治療の進展が期待される
- 職場復帰後の疼痛再発・悪化を防ぐには、事業所（産業保健スタッフ）との連携が重要