

労安委員様
分会長様

労安健康問題委員会 委員長 一瀬

春の腰痛・頸肩腕障害防止対策研修会開催のお願い

日頃から組合活動ご苦勞様です。お忙しいところ申し訳ありませんが、各職場にて4月中に腰痛・頸肩腕障害防止対策研修会を開催して頂きたく、お願いいたします。

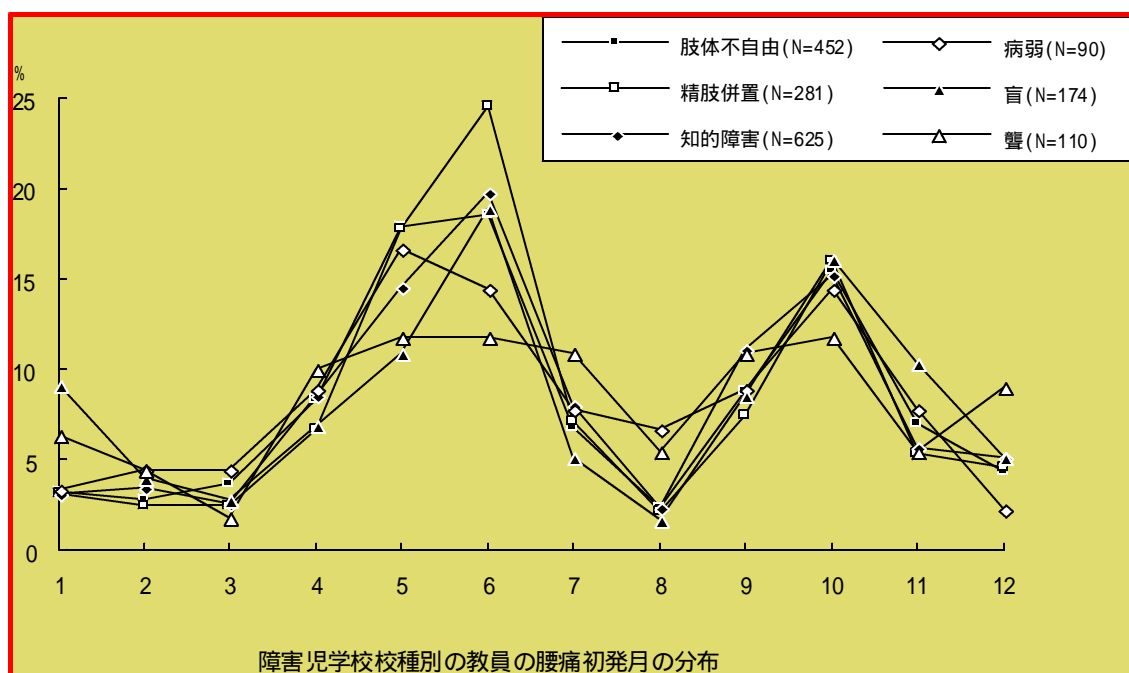
2005年の資料ですが、**特別支援学校教員の65%(肢体は70%)が腰痛を経験**しています。腰痛・頸肩腕障害は一度発症すると再発・慢性化してしまいます。高校からの転任や新しく採用される方が増えている現在、これを防止する研修会の開催は必須です。研修会は職場衛生委員会などが主催で勤務時間中に行えることが重要ですが、衛生委員会主催で4月に開催するためには、前年度から計画している必要があります。この計画が無い場合は、校長交渉などで初任・転任者研修に組み込んでもらう等が必要です。実際、初任・転任者研修に組み込まれている職場もあります。

どうしても動かないようであれば、分会として開催をお願いします。この場合開催は休憩時間になってしまいますが、分会名で行わなければ、勤務時間中でも可能だと思います。各職場で交渉してください。分会で開催する場合でも、全職員を対象にしてください。4月は勧誘もしたくなりますが、この研修に限っては、勧誘もしないという方針でお願いします。

分会での開催の場合は、講師は各分会で探して頂くこととなりますが、特別な内容ではないので、別添の資料を基に労安委員などで担当可能です。

職場の健康のために是非よろしくお願いいたします。

腰痛をおこしやすい月は？



対策

1 身体的な負担を減らす・・・楽な方法の開発

腰の曲げ捻りを減らす

持ち運びを減らす

不自然な姿勢を減らす

腕、背中への支え

2 精神的な負担を減らす・・・ストレス対策

一人で悩まない・思いをため込まない

趣味・楽しみをもつ・自分の時間

3 疲労の回復

睡眠と休息

運動と体力作り

チェックポイント

腰は

腕は

座面は

背もたれは

服装は

ビデオを用いた腰痛予防研修

改善前



改善後



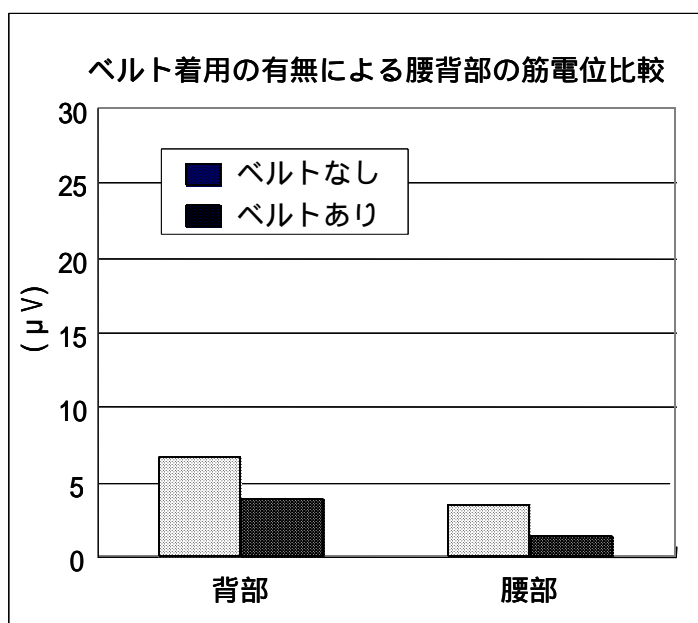
滋賀医科大学

腰部負担軽減に有効と 考えられる保護具

腰部保護ベルト



前傾姿勢 (45度)



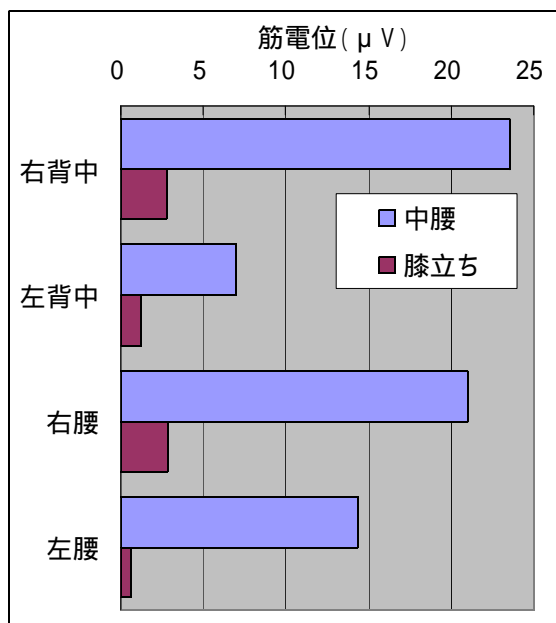
膝当て付きズボン



中腰



膝たち



障害児学校での肩・腕・首・腰の不調の事例

(調査期間2005年12月～2006年1月)

～首・肩・腕の事例を中心に調査しました～

肢体不自由の子どもの介助指導で不自然な姿勢が多く疲労が蓄積・・・

事例1 (日常生活の介助で)

肢体不自由の小学部で、車椅子への乗せ降ろし、食事介助など、日常生活介助を行っていたところ、腰痛、手首痛、肩こりが年々ひどくなった。長期休み中に少し軽減してはまた、だましだまし体を使う、という日々であった。現在は知的障害児とかかわっており、体に負担がかかるような介助がなくなり、上記の症状はなくなっている。

事例2 (日常生活の介助で)

幼稚部で座位がとれない子の介護でいつも抱きかかえ、私も座位や不自然な姿勢が多かった。これがとてもいけなかった。首・肩・腕のこり・痛みから首がほとんど動かない、寝返りもできない、よって睡眠が十分にとれない、腕が伸びない、手のしびれ等が出てきた。車の運転もしがみついている状態。整形外科へ毎日通院した。痛み止めの注射をしてもらおうと、腕が伸び、車の運転が楽になった。ハリ治療もしたが効果無し。4月に高等部になり、立っていると楽だった。5月から、血行不良から起因しているであろうと整体院へ通い始めた。数ヶ月後、学校が夏休みで体をつかっていないこともあり、改善のきざしが見られた。今でも週1回、整体院は通い、首肩腕と背中がひどくならないようにほぐしてもらっている。

事例3 (日常生活の介助で)

現在、盲学校で幼稚部を担当しています。肢体不自由と知的障害を併せ持っている幼児を担当しています。介助としては移動(車椅子、ハイハイ、つかまり立ち、手引き歩行)とトイレ(オムツ使用)、食事(ミキサー食)そして遊びがあります。5日間の仕事のあとの休日は、ほとんどゴロ寝状態で一日休まないで次の週は仕事になりません。主に頸、肩、腕に主さや、時としてしびれ(軽い)を感じます。もともと肩こりは持っていましたが、こんなにパンパンにはる状態はありませんでした。あんまをしてもらおうと、背中までこりがあることがわかります。

事例16 (生徒の抱っこ、つっぱりで)

高等部肢体課程で、重度の生徒を担当している。情緒的に不安定な時は、抱っこすると落ち着くので、その姿勢で授業に参加したり、摂食指導を行ったりしている。時折、生徒が体をつっぱりたりすることもあり、無理な体勢を強いられることも多い。そのような姿勢をほぼ毎日とっているため、首、肩、腕が重だるい。

知的障害の子どもの介助指導で不自然な姿勢を継続、疲労が蓄積・・・

事例 4（児童の手を制止）

知的障害養護学校の小学部で、他傷行為が多い児童の担任となった。気温の変化や他の児童の泣き声などがきっかけで、日常的にそばにいる人に対してひっかきやかみつきの行動がみられ、児童の手を制止することが続き、2ヶ月ほどで腱鞘炎になり、現在は肩、首筋までパンパンにはっている状態が続いている。その児童を担当する週になると、症状が悪化する。

事例 5（右腕をねじった状態での歩行介助）

一昨年度までの3年間は、中学部の重複生を担当し、歩行介助を毎日行い、右腕をひねった状態で強く引いて歩く中、「40肩」状態の障害をかんじていました。医師受診はしませんでした。前任校（知的障害）でも同様な介助を行い、整形外科で「頸肩腕」といわれました。仕事には誇りを持っていますが、「体がこわれていく」という実感を持ちながらの毎日です。

事例 6（両腕に力をいれて生徒を制止）

4月から担任になったクラスの生徒の中に、耐えがたい程の大声をひんぱんに発する生徒がおり、それを聞くと他の生徒で不安定になり、とびかかっていく生徒がいる。それを止めようとする激しく抵抗してくるので、どうしても自分が両腕に力を入れて止める状況が、度々あった。6月頃には、右腕が上がらなくなり、駐車券もとれなくなった。夏休みに受診し、五十肩と診断され、少しずつ上がるようになってきている。整体にも通ったが、現在は通院せず、主に2回ほど水泳をして、腕を動かすようにしている。

事例 7（飛び出し制止、歩行介助、体育や身体活動での援助）

校外学習などで、身長もあり、他動の傾向にある生徒さんの安全確保のために、飛び出しを制止した時、肩・腰に負荷がかかった。歩行不安定な生徒の、他の人との接触を防ぐため、常に手をひっぱられている状態にある。

すぐ座り込んでしまう生徒を移動させなければならない時、腰・肩に負担がかかる。

体育や身体活動での援助には常に動かしてあげるような補助が必要である

事例 18（児童の抱っこで）

知的障害児の養護学校小学部で、介助者の左側を好んで抱っこを要求してくる児童の担当となった。児童とはいえ、体格的に大きく、1日の大半が左側上肢に負担がかかる状態が連続した。次第に首が動かせなくなり、頸肩腕の激痛が続いた。当時、頸肩腕症候群と診断されたが、現在も冬になると痛みが始まる。状態については管理職に報告したにもかかわらず、この件については、公務災害の申請について管理職がアドバイスもなかった。知ることができなかった。

肢体不自由の子どもの介助指導で不自然な姿勢をつづけていたら、ある日突然・・・

事例 8（車椅子の乗せ降ろしで）

肢体不自由養護学校で、全介助が必要な訪問籍の児童の担任となった。ベッド型の車いすで、地上高は 50 センチ程度のため、乗せ降ろしの度にかなり腰に負担がかかった。2004 年 11 月に学校の文化祭があり登校。劇に出演した。教室での乗せ降ろしを含め、劇の中でも場面ごとの乗せ降ろしが連続し、腰にかんりの負担がかかった。終了後、腰に強い痛みが走り、動けなくなり、同僚の車で帰宅。当日は日曜日だったため、翌日に受診。椎間板ヘルニアとの診断で、1 ヶ月休むようにとの指示。臨任のため、療休は 10 日まで。結局 2 週間ほど休み、勤務についた。

事例 9（スクールバスを見送った後）

重度心身障害（いわゆる寝たつきり）の生徒さんを担当しています。1 学期間は体調不良で 7 日間しか登校しなかった。2 学期になってほぼ、休みなく登校するようになり、週 4 日ペースで登校する期間が続き、毎日の抱っこ（水分補給や食事介助）やおむつ替えの介助など行った。慣れない仕事で自分の体調、疲れがたまってきたような気はしていたが、体重も軽いし、気楽に抱っこ等していた。そんな 10 月末、生徒下校でスクールバスを見送った後に、教室に戻り掃除をする中、首のこりがひどくなり、自分でほくしながら楽になるようにしたが、疲れだと思って、絨毯で横になりしばらく休んだ。その後にだんだん痛く、重くなって、おきあがれなくなるくらい首の痛みが強くなってきた。同僚から近くの上質なマッサージ院を紹介され、年休をとって通院した。痛みは変わらずだった。仕方無いのでそのまま帰宅。帰宅後は安静にして、横になっていたが、横になっている間は良いが、起きあがることができなくなった。起きあがろうとすると凄い激痛があり、起きるのに苦労した。起きている時は首は、回らないが、何とか動けたが、痛みは増してきた。翌日、時間に目覚めたが、起きられず首の激痛は強くなった。その日は病院へ行き診察を受け、痛み止めをもらって土日を入れて 5 日間休んだ。ドクターの所見では原因は不明、肩のこりがたまっているのも、風邪気味があつて痛みが早く出ただけで、2・3 週間後には肩こりのような症状は出ていたと言われた。普段肩こりをしたことがないので、初めての経験だった。仕事を軽減してもらいながら、こりが首から肩、腰と下の方にきた。痛いのをかばって無理な姿勢になっているともいわれた。1 ヶ月間は気をつけていたが、痛みがなくなるとまた以前のように働いた。一時的のようで、現在は普通です。

事例 17（日常生活の介助で）

・腰痛

養護学校初めてにもかかわらず、肢体不自由児への対応、抱え方、車椅子の扱い方など、何も話がないままに勤務が始まり、中学部 3 年生の担当となった。早々に 5 月半ば頃より腰が痛くなり、土日の休養で回復する一のくりかえしだった。翌年 5 月後半、中学部 1 年の担当になったが、運動会の練習などで校庭を車椅子を押し

て往復するうちに悪化したようで、6月初め、運動会が終わった日に、入浴中に急性腰痛症になってしまった。その後もまた一回、急性腰痛症になってしまい、今では気をつけてはいても日常のちょっとした動きの中で、すぐ痛めてしまうようになってしまいました。

・頸肩腕障害

通院している整形外科の理学療法の先生に、患者さんの中で1, 2をいくほど、肩こりがひどいと言われている。一昨年9月には、右肘が痛み出し、重い荷物を持った後など、痛みが残り、左手で右腕をゆっくり曲げないと曲がらなくなりました。Dr. より、持ち上げることができる限度をオーバーしている仕事内容なのでなった、という話があったが、仕事柄無理を言えず、ずっと痛めたままで通院で治療しているが、腕を休める状態がとれず、治らない。

知的障害の子どもの急な動きによって受傷・・・

事例 10 (髪をひっぱられて)

6月に、生徒Aに髪を強くひっぱられ、横側が痛くなり、一週間ほどで治った。

9月、11月、12月には生徒Bに髪を強くひっぱられ、その日の夜から首のうしろから肩にかけて鈍痛があり、1週間ほどで治るということがあった。

こういうことのくりかえしの影響が不安です。

事例 11 (走りだそうとした生徒を制止しようとして)

私が担当する高等部では、男子が大人並みの身体の力を持っている。行動を押さえようとしたり、行動させようとするときは、こちらの方が大変な力を使う。特に危険な状況に陥りそうな時は、こちらもとっさに行動する。私の場合も校外に出ていて、突然走り出しそうになった生徒を制止しようとして、右腕から肩を痛め、その後も仕事上でその手を使わざるを得ず、痛みは減少しない。腕は十分回転せず、右肩を下にして寝られない状況である。左腕は2年前に痛め、1年間以上整形外科・鍼灸院に通い、ようやく治療することができた。

事例 12 (走り出した生徒に引きずられ転倒)

H4年、突然走り出した生徒に引きずられる形で転倒(左を下に)。翌日から左手に鈍痛があり、整形外科を受診。主として左肘を温治療(パラフィン浴)。2~3ヶ月治療したがすっかりしないまま軽快し治療終了。H6年、左手に鈍痛・しびれがみられ、様子を観察するも改善せず重傷化し、動いていてもしびれ、冷感。H7年、別の整形外科を受診X P頸椎7.8.左後にツブレ、ヘルニアの診断。H17年、左手にしびれ再発し、ロキソニン、けん引を再開し、現在も続行。

事例 13 (他傷行為を制止したり避けようとしたりして)

前年度、トイレ介助などで、体重が重くかなり力があるお子さんを担当して、疲労は日々蓄積した。今年度になり、生活介助はないが、パニック時に他人をたたいてしまう行為をとめたり、急にたたかれそうになった時にかわそうとしたりして、腕・腰を痛めた。腰については、疲労がかさなったところにギックリ腰になり、電気とマッサージで、1ヶ月以上通院した。

普段気をつけていても、不測の動きをした時に、いろいろな部位を痛めてしまう。

教育活動の中で

事例 14 (トランポリンで)

午後の授業中、同僚教諭と二人で生徒二人をトランポリンに交互に乗せていた。生徒一人があおむけで乗り、私がジャンプしてトランポリン上に着地した際、首の左側に痛みを感じ、「痛い」と発声して首を押さえた。通常の立位で着地した。

痛みはそれほど強く感じず、生徒指導中だったので、そのまま授業を続け放課した。放課後は安静にしていたが、帰宅後夜間に痛みがひどくなり、翌日の午前に整形外科に受診した。診断書は頸椎捻挫全治一週間だった。

同日公務災害申請の旨を教頭に言うと、「なぜ当日に受診しなかった？ 当日でないと認定されない」と言われたが、事務から用紙をもらい申請した。その後、事務長を通して県教委から「トランポリンに着地の際、足を踏み外すなどの異変はなかったのか」と質問があったが、認可の可否については一ヶ月たった現在返答なし。受診料約1万円は現在自己負担。年休半日。痛みはもうない。首の既往歴はありません

その他

事例 15 (痛み・硬直)

肩・腰・腕の痛み、首・顔の筋肉の硬直などで、週に1回、針治療に通っています。