

○慢性腰痛とは

慢性腰痛とは、**腰の痛みが3か月以上続く状態**をいいます。厚生労働省の2022年国民生活基礎調査によると、日本人の自覚症状のうち、「腰痛」は男女ともに1位という結果が出ています。

○原因が特定できる腰痛

- ・椎間板ヘルニア・骨粗鬆症など関節や骨などに異常がある。
- ・内臓疾患や腫瘍による疼痛。例)膵臓がんによる腰痛

○検査をしても原因が特定できない腰痛

- ・仕事や家事などで、前かがみの体制を取り続ける。
- ・痛みやその不安から、体を動かさず不自然な姿勢になっている。
- ・神経が過敏になっている。
- ・ストレスや抑うつなどの心理的要因。



ストレスと腰痛 ～腰と脳機能の不具合※～

※不具合とは、MRIや血液検査などの病院で標準的に行われる検査では捉えられず、説明できない異常のこと

原因が特定できない腰痛は、**腰自体の不具合**、**脳機能の不具合**があります。

不良姿勢や持ち上げ動作による負担が、**腰自体の不具合**(椎間板内のズレなど)をもたらす場合(図1内-①)、仕事への不満や周囲のサポート不足、人間関係の問題など、さらには痛みへの不安や恐怖(**恐怖回避思考**)といった心理的ストレスが**脳機能の不具合**を起こす場合があります(図1内-②)。

心理的ストレスが脳機能の不具合を誘引し、その結果、「**身体化**」が起こります。「身体化」とは、身体に現れるストレス反応のことです(図2)。**睡眠障害や疲労感、頭痛、下痢・便秘・吐き気など胃腸の不調、息苦しさ・動悸**などが身体化に関係する症状の代表格ですが、**肩こりや腰痛**として現れることもあります。

心理的ストレスを抱えた状態で持ち上げ作業をすると、作業時の姿勢バランスが微妙に乱れて椎間板への負担が高まり(図1内-③)、「**ぎっくり腰**」の発生リスクを高めます。

図1 腰痛の危険因子とメカニズムの関係

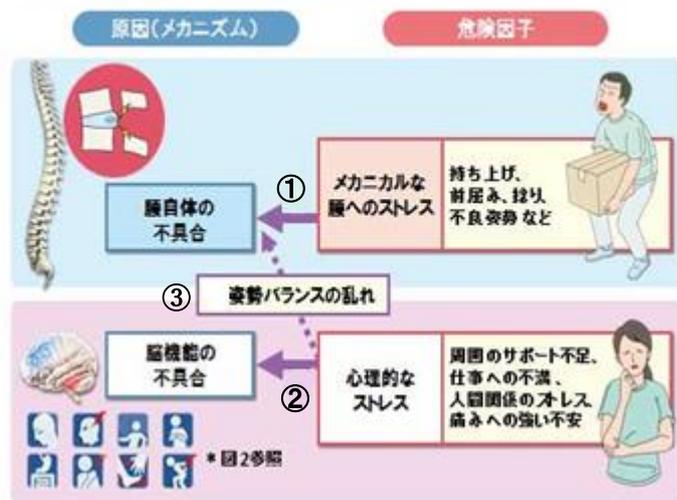


図2 精神的ストレスをきっかけとして現れる主な心身反応(抑うつ及び身体化)



参考文献:厚生労働省 こころの耳 「No.1 ストレスと腰痛」 <https://kokoro.mhlw.go.jp/column/body001/>

○腰痛予防の講座あります

□ 腰痛肩こり改善エクササイズ (公立学校共済組合宮城支部 出張講座)

肩こり・腰痛の原因について学び、効果的な呼吸法、体幹安定のエクササイズ等の実技指導を行います。

詳細については、令和6年4月24日付け、福第42号・公立宮城第12の5号「令和6年度出張講座について」を御覧ください。

〇こころとからだの相談窓口



4月は人事異動の時期。職場環境の変化に伴い、心身の反応が過敏になりがちです。

1か月経過したところでゴールデンウィークに入り、長期の休み明けは、出勤するだけでも、いつもよりエネルギーを使い、とても疲れを感じます。

その後、2〜3週間で調整しながら身体を慣らしていくのですが、6月になっても、やる気が出なかったり、塞ぎ込んだり、睡眠障害(入眠困難・中途覚醒・早朝覚醒・熟眠困難)が残る場合があります。

このような場合は、一人で悩まず、相談窓口を御活用ください。

LINEを使ったメンタルヘルス相談



「心の専門家」公認心理師・臨床心理士等が親身になってあなたの悩みにお応えします。

◆土〜月曜日 18:00〜22:00
(祝日・年末年始を含む)



友だち追加はこちらから

教職員電話健康相談24



組合員の健康に関するご相談に保健師等の専門家が24時間・年中無休でお応えします。

(通話料無料) 0800-777-8349

電話・面談メンタルヘルス相談



「心の専門家」臨床心理士が、カウンセリングを行います。

(通話料無料) 0800-700-5680

<電話相談>

◆月〜土曜日 10:00〜22:00
(祝日・年末年始を除く)

<面談予約>

◆月〜土曜日 10:00〜20:00
(祝日・年末年始を除く)

メンタルヘルス相談(所属所訪問型)



カウンセラーが職場等を訪問し、心の不調をカウンセリングします。

◆組合員本人からの相談希望はもちろん、管理職が必要と判断した場合も実施できます。

◆1回の訪問で最大6名程度面談可能。

◆申込は公立学校共済組合宮城支部 福利健康班(022-211-3675)へ。



※こころとからだの相談窓口の詳細は、公立学校共済組合宮城支部のホームページを御覧ください。

〇「こころとからだ」に関連する夏のセミナー(予告)

□ スリープタフネスセミナー

開催日時:7月24日(水)・8月2日(金)※8/2女性のみ 場所:ホテル白萩

睡眠をめぐる健康リスクの解説をはじめ、良質な睡眠とは何かを学ぶセミナーを開催します。

⇒昨年初めて開催しました。「睡眠の重要性が良く分かった。」「すぐ実践できる内容が多く参考になった。」など、好評でした。

□ ストレスマネジメント講演・演奏会

開催日時:8月7日(水) 場所:日立システムズホール仙台

メンタルヘルスに関する講演会と心を癒す演奏会を開催します。

⇒毎年好評です。昨年は、「疾患の違いや実例がためになった。」「音楽に癒された。」との感想を多数頂きました。

申し込みなどの詳細については、おって御案内(通知)します。



是非、
ご参加
ください!

ご感想、お問い合わせ、リクエストがございましたら、福利課福利健康班までお願いします。

メールアドレス: hukurf@pref.miyagi.lg.jp



【令和6年度 教育庁本庁の衛生管理目標】 ※ 本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご活用ください。

年間目標 『こころとからだの健康づくり 少しの努力で未来を変えよう』

4月〜6月の目標 「明るい挨拶が飛び交う職場づくりを」

「おはよう」の挨拶は、職場づくり(コミュニケーション)の第一歩