

令和4年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金（慢性の痛み政策研究事業）
分担研究報告書

新腰痛対策マニュアルに関するフォーカスグループインタビュー

研究分担者 吉本 隆彦 昭和大学医学部衛生学公衆衛生学講座 准教授
研究分担者 岡 敬之 東京大学医学系研究科運動器 AI 開発学講座 特任准教授
研究協力者 梶木 繁之 (株)産業保健コンサルティング アルク 代表
研究協力者 松平 浩 福島県立医科大学医学部疼痛医学講座 特任教授

研究要旨

過去の厚労科研松平班（慢性の痛み患者への就労支援／仕事と治療の両立支援および労働生産性の向上に寄与するマニュアルの開発と普及・啓発、令和元-3年度、研究代表者：松平浩）で作成された「産業保健スタッフのための新腰痛対策マニュアル」の現場での汎用性を高めるために、産業保健専門家に対するフォーカスグループインタビューを実施した。マニュアルの良好な点や問題点に加えて、現場で実施可能な具体的な取り組みについての意見を抽出した。これらの結果を踏まえ、今後より現場に浸透しやすいマニュアルへブラッシュアップし、普及・啓発を進めていく。

A. 研究目的

慢性痛、中でも腰痛／頸部痛を代表とする運動器疼痛が就労者に与える影響は大きい。これらの痛みは、個人の健康問題のみならず、労働生産性の観点からも適切な対策が求められている。

本研究では、有訴者が多く、かつ就労不能や生産性低下に繋がりやすい腰痛に焦点を置いた。多くの企業において、独自の腰痛対策が行われているが、その効果を高めるためには、最新の知見を反映した合理的かつ体系的な腰痛対策マニュアルが必要であった。そこで、過去に行われた慢性の痛み政策研究事業（慢性の痛み患者への就労支援／仕事と治療の両立支援および労働生産性の向上に寄与するマニュアルの開発と普及・啓発、令和元-3年度、研究代表者：松平浩）において、グローバルな知見を集約し、腰痛に対する考え方や具体的な対策をまとめた「産業保健スタッフのための新腰痛対策マニュアル（以下、当マニュアル）」が作成され、筆者も研究分担者として当マニュアルの作成に関わった。

本研究では、当マニュアルの現場での汎用性を高める一環として、産業保健専門家に対するフォーカスグループインタビューを通して、当マニュアルの良好な点や問題点、現場での活用方法などを抽出するユーザビリティ調査を実施した。

B. 研究方法

「産業保健スタッフのための新腰痛対策マニュアル」について、5名の産業保健専門家（統括産業医3名、大学教員1名、産業保健師1名）に対して、当マニュアルを事前に見ていただいた上で、以下の点についてオンラインにてフォーカスグループインタビューを実施した。インタビューは3日間（2名、2名、1名）に分散して実施した（各約1時間）。

- 1) 産業保健専門家の視点から見た、当マニュアルの感想（良好な点/問題点・課題）と、マニュアルの利用方法や利用可能な箇所（内容）、改善すべき点について
- 2) 当マニュアルを参考に、職域での腰痛対策を行う際に実施可能な具体的な取り組みはどのようなものが考えられるか
- 3) 当マニュアルを（腰痛対策に詳しくない）産業保健スタッフにも利用していただくためにはどのように改善するとよいか

（倫理面への配慮）

本インタビューの趣旨および実施方法を事前に説明し、同意いただいた方を対象にインタビューを実施した。

C. 研究結果

各項目において、得られた主なコメントを

以下に列挙する。

- 1) 産業保健専門家の視点から見た、当マニュアルの感想(良好な点/問題点・課題)と、マニュアルの利用方法や利用可能な箇所(内容)、改善すべき点について

【主な良好な点】

- ・職員向けにマニュアルに組み込まれている「動画」の部分などを選択し、切り取って、職員に配るなどの方法は利用できそう。
- ・重量物取扱作業、デスクワーカー向けの予防対策用テキストおよび職場復帰支援(復職)の場面でも参考になるのではないかと。
- ・ハザードやリスクの指摘と対策がセットで示されていることで、具体的なアクションにつなげやすいと感じる。
- ・エビデンスがしっかりしているのが良い。
- ・職場巡視の際に、参考書籍としても利用できる(立ち作業時の足台など)。
- ・中に書かれている「画像所見と症状とに必ずしも関係がない」などのチップスが役に立ちそう。
- ・健康増進プログラムのオススメ度(一覧)もとてもわかりやすい。
- ・全般的に腰痛予防の労働衛生教育を行う際のポイントは新腰痛モデルにまとまっている。
- ・QRコードが多く載せられているので使えるのではないかと。
- ・腰痛を扱う産業医向けの研修テキストとしてはとても良い。医師会の研修テキストとしては最適ではないかと。

【主な問題点・課題】

- ・専門用語が多く、難しい。病院などでは看護助手などが職員向けの腰痛対策を行っているのだが、彼らは難しいと感じると思う。
- ・このマニュアルは、誰に対してどのような場面で利用するのか分かりにくい。記載されている内容は網羅的ではあるが、読み手に負担を強いることが想定される。
- ・情報の粒度がもう少し具体的であると良い。
- ・作業環境管理・作業管理に関する部分が少ない。
- ・表や図などの色が示す内容に統一感がない。

【主な改善点】

- ・検索、索引が細かく規定されているとより使いやすくなると思われる。

- ・マニュアル内に記載されている事項を、社員向けの研修資料にそのまま使えるようなスライド(PPT)などに反映させて産業保健職が利用できるツールに仕上げてはどうか。
- ・健診の際に、(マニュアルをもとに作成された)ポスターや冊子などが労働者本人に渡せるものがあると良い。
- ・学会のシンポジウムや産業衛生技術部会などで紹介すると広がりそう。
- ・全国労働衛生団体連合会(全衛連)などに売り込むと良いのではないかと。
- ・マニュアル内で使用している色に意味を持たせると良いのではないかと。

- 2) 当マニュアルを参考に、職域での腰痛対策を行う際に実施可能な具体的な取り組みはどのようなものが考えられるか

- ・新人向けの労働衛生教育(動画がわかりやすい)で活用する。
- ・サイネージなどで、マニュアル内の情報を社員に紹介する。
- ・パンフレット(社員向け)を作成し配布する。
- ・掲載されている情報を社内SNSなどで紹介する。
- ・動画(掲載されているもの)を社員への啓発活動の一環で社内に紹介する。
- ・健康経営度調査でプレゼンティーズムを調査した際の解決策のサンプルに利用する。
- ・腰痛持ちの人向けのセミナー資料とする。
- ・問題を抱えている社員が自分で使える、セルフケア用資料として利用する。
- ・産業医などには相談に来ない層に、自主的に勉強してもらおう際の参考情報として紹介する。

- 3) 本マニュアルを(腰痛対策に詳しくない)産業保健スタッフにも利用していただくためにはどのように改善するとよいか?

- ・場面と目的、利用者を絞って編集する。復職時のポイントなどをまとめるなども一つのアイデア。
- ・日本中の介護施設に送る。
- ・現場の人向けにするならば、やることとそのメリットを具体的に示す必要あり。
- ・動画とかパワーポイントなどの引用元がわかるようにしてほしい。
- ・作業環境改善などの情報があると良い。

- ・ 産業医が最低限知っておくべき基礎情報として整理する（個人の健康管理寄りの情報が多いため）。
- ・ 産業保健専門職としてどの程度まで知っておくべきか、粒度を整理する必要がある。

D. 考察

産業保健領域の複数の専門家に対して、当マニュアルの良好な点や改善点、現場でどのような活用方法が考えられるか等についてフォーカスグループインタビューを実施し、数多くの有益なコメントを頂いた。

良好な点として、「動画」へアクセスしやすく職員に配りやすい、リスクの指摘と対策がセットで提示されているため具体的なアクションにつなげやすい、エビデンスに基づいている、新腰痛モデルとして提示されていた概念図がよくまとまっている、産業医向けの研修テキストとして最適である、などが挙げられた。当マニュアルは、これまでに松平が作成してきた腰痛の最新の知識に関する教育動画や実際の体操動画に関する QR コードを各所に掲載しており、産業保健スタッフの理解を促すと同時に、現場で指導しやすい工夫がされている。また、当マニュアル内には腰痛に関わる要因を理解しやすくするために、NIOSH（米国国立労働安全衛生研究所）の職業性ストレスモデルを腰痛に当てはめて作成された“新腰痛モデル”が掲載されている。腰痛は多様な要因によって引き起こされるため、対象者の全体像を俯瞰しつつ、個人の状態（状況）にあったアプローチを行う上でこのモデルは有用であると考えている。

問題点・改善点としては、専門用語が多く、運動器疼痛に不慣れなスタッフには難しく感じる可能性がある、作業環境や作業管理についての情報が少ない、索引をつけるなど検索しやすくすると良いのではないかと、マニュアル内の事項がそのまま研修資料・配布資料などに利用できるかと良い、などが挙げられた。作業環境など人間工学的側面へのアプローチに関しては、既に幾つかの腰痛対策資料が存在していることに加え、腰痛（主に再発）予防に関するメタ解析の結果（Steffens D, 2016）では、運動+教育のコンビネーションが最良の介入と示されているため、当マニュアルではセルフマネジメントにつながる運動と教育を主軸に構成され、作業管理・作業環境管理に関する記載は少なく留めている。当

マニュアルの具体的な修正事項は、今後検討していく予定である。

現場で実施可能な取り組みの具体例として、新人向けや腰痛を抱えている社員向けの労働衛生教育の資料、デジタルサイネージの活用、社内 SNS でマニュアル内の情報を紹介する、パンフレットを作成して配布する、セミナーなどで体操を実演するなどが挙げられた。現場で産業保健活動を実践している専門家から具体的な様々な活用方法が提案され、当マニュアルの活用の幅は広いことが示唆された。

E. 結論

産業保健専門家へのフォーカスグループインタビューにより、「産業保健スタッフのための新腰痛対策マニュアル」の良好な点や問題点・改善点、現場での活用方法について、示唆に富む多くのご指摘・コメントを頂いた。当マニュアルを現場で広く活用してもらうため、今後ブラッシュアップするとともに普及・啓発に努めていく。

また我々は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴いライフスタイルや働き方が変化している現状を踏まえ、当マニュアルの普及・啓発の基礎資料として、就労者の抱える健康上の不調に関する最新の実態を把握することが必要であると考えた。そこで、健康上の不調とプレゼンティーズムに関する全国インターネット調査を企画・実施した。現在、調査が終了し、今後収集したデータを解析する予定である。

F. 健康危険情報

総括研究報告書にまとめて記載。

G. 研究発表

1. 論文発表 無し
2. 学会発表 無し

H. 知的財産権の出願・登録状況（予定を含む）

1. 特許取得 無し
2. 実用新案登録 無し
3. その他 無し