

# 肉体労働を伴う仕事

仕事上の姿勢や労働条件・職場環境などが原因で、体の一部に痛みが生じるなど、それぞれの職業には特有の症状が付きものです。  
今回は組立検査作業、物流業、看護師・保育士、農林水産業、警官・自衛官など「肉体労働を伴う職業」の方々に特有の症状と原因、その対策について考えてみました。



## 悩んでいませんか？ こんな症状 肉体労働を伴う職業によくみられる症状

### 腰の痛み



日常的に重量物を持ち上げることの多い配送業や現場作業員の方々にとって、腰痛やぎっくり腰は職業病とも言える存在。また患者や幼児などを抱え上げることの多い看護師や保育士の方々にも腰痛が高い率で発生しています。

### 疲労



肉体的な疲労の多くは「急性疲労」としてあらわれます。急性疲労の症状としては、頭がぼんやりする、頭が痛い、全身がだるい、あくびがよく出る、目が疲れるなど、さまざまなものがあります。

### 筋肉の痛み



肉体労働で筋肉を酷使すると、筋肉中に乳酸などの疲労物質が残ります。これが筋肉組織に蓄積することで筋肉痛が起こります。また疲労物質が血流によって体内全体に行きわたることで全身的なだるさが生じます。

### 胃腸の病



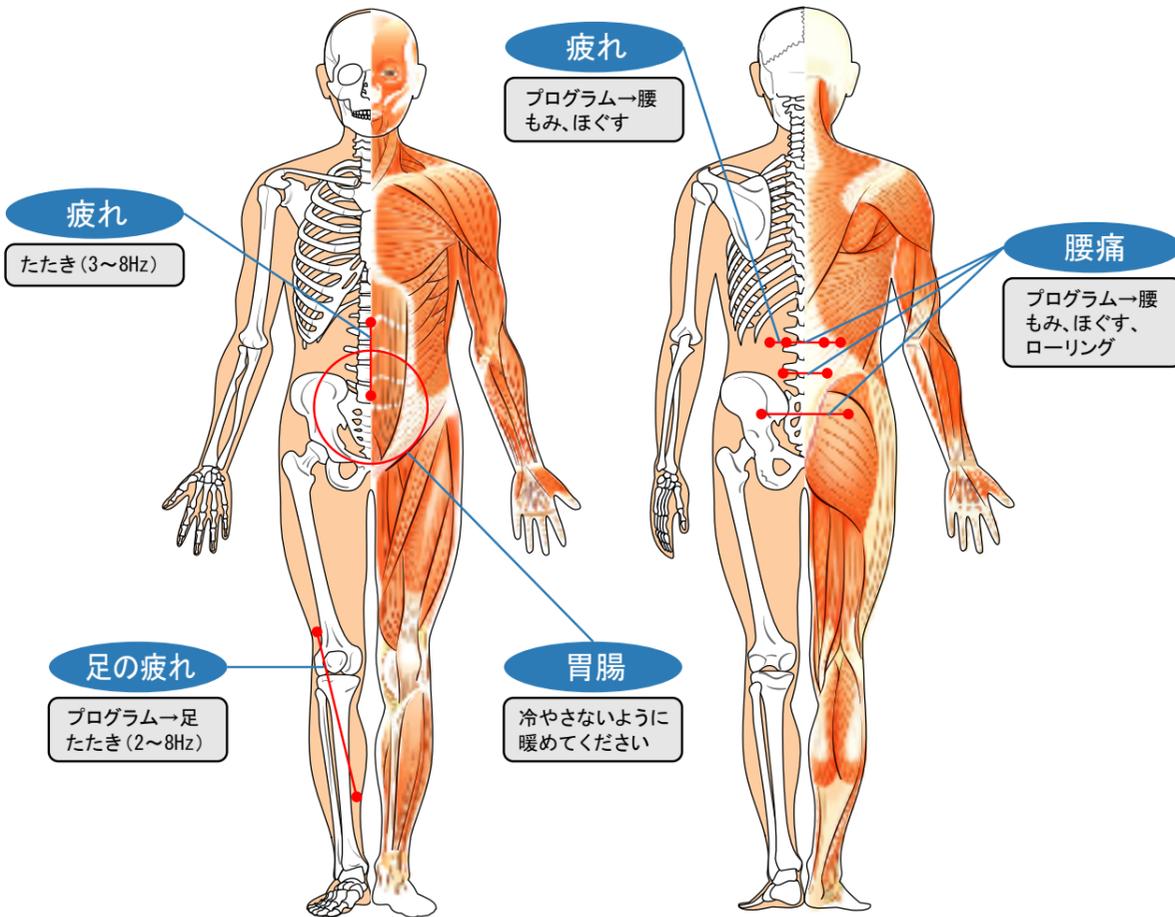
仕事上のストレスが原因で胃腸を悪くする方が増えています。とくに食事や睡眠時間が不規則になりがちな職業では、ストレスとそれらの条件が重なり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、潰瘍性大腸炎などにかかりやすくなります。

監修:マルビシ健康センター 院長 福川松太郎

・ 肉体労働を伴う仕事

## ヨリ・痛みによく効く治療ポイント

低周波治療器「サンマッサー」で、いきいき健康ライフを守りましょう。



### ストレッチで筋肉をほぐす。

作業を始める前にストレッチ運動をすると疲労の回復が早くなります。ポイントは自然に息を吸い、ゆっくり息を吐きながらストレッチすること。余計な緊張がとれて、筋肉が伸びやすくなります。



日常生活の中でできる

## ヨリ・痛みの予防・解消法

### 物を持ち上げるときは腰をまっすぐ。

肉体的労働の多い方は、たとえば重いものを持ち上げるときには股を大きく開いて腰を落とし、腰から上の姿勢は変えずに持ち上げること。つねに「腰に負担をかけない姿勢」を意識するようにしましょう。



### お風呂にゆっくりつかる。

肉体労働による急性の疲労に効果的なのが入浴。ハードな仕事の後はゆっくりと時間をかけてお風呂に入りましょう。温めて筋肉を緩め、血流を良くすることで疲労物質が分解されやすくなります。



### 疲労回復に効果の高い食事を。

疲労回復には栄養分の補給も大切です。乳酸の分解にはビタミンB1やクエン酸が、血液循環をよくするにはβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが効果的。疲れたときはこれらを多く含む食事をとるように。

