



이 靜的疲勞는 서서히 진행함으로 발병과 노동과의 관계가 불명확한 경우가 많다. 日本에서는 1964년 腰痛症의 勞災認定基準이 개정되어 새로운 通達이 나오기 전까지 腰痛症은 거의 業務上으로 認定받지 못하였다. 1964년을 전후하여 日本에서 腰痛症이 多發한 것은, 각 공장마다 기술혁신에 의한 기계화의 도입으로 인간 본래의 몸의 자유스러운 운동을 제한하여 혹사시킨 결과라고 볼 수 있다.

허리가 아파도 私病이라고 하여 자기 돈을 내어 치료하여야 하였기 때문에 物理治療가 좋은지 알기도 받지 못하고, 증세는 점점 악화하게 된다고 腰痛症환자들은 호소하고 있다. 腰痛症은 근육과 신경의 피로가 주요 원인이므로 手術하지 않는 것이 좋다고 하는데 뼈의 이상이 왔을 경우에는 수술을 받게 된다.

日本通運 東京支店에서는 350대의 화물차와 250대의 콘테이너 그리고 300대의 트럭이 실재없이 움직이고 있다. 종업원 약 1,000명이 화물의 적재 하역을 하고 있는데 1950년 후반기에 들어와서는 腰痛症 환자들이 격감하였다. 이것은 日本通運에서의 예방대책이 성과를 거둔 결과였다. 이 會社에서는 우선 매년 腰痛症이 있었던 종업원 150명을 대상으로 추적조사를 실시한 결과를 가지고 作業의 定形化, 安全化, 能率化를 발전시켰고 (人間工學的 研究開發) 아울러 體力訓練을 시킨 것이 성과를 가져온 것이다.

위에서 말한 바와 같이 現代人の 생활은 勞動에 있어 靜的이며 家庭生活에 있어서도 거의 몸을 움직이는 일들을 하지 않는다. 이러한 상태에서는 더욱 腰痛症이 일어나기 쉬운 것이다.

腰痛症의 최근 특증은 중량물을 들으로써 허리에 부담이 되어 생기는 종래의 개념을 넘어, 이와 관계가 없다고 생각되는 트럭운전사나 조수, 사무원, 일반직장의 공원등 모든 직업에서 연령을 초월하여 일어나고 있으나 역시 전형적인 것은 중량물을 취급하는 현장으로서 日本鋼管에서는 1,100명 근로자중 약 60%에서 허리에 동통을 호소하고 있다고 보고하고 있다.

중량운반에 있어서 20 kg의 무게를 마루바닥에서 들어 올릴때 허리에 걸리는 중량은 물체의

중량의 3배가 되는 60 kg이 걸리게 되는 것이다.

한편, 國鐵의 電車修理工場에서는 과거 電車の 밑에 들어가 허리를 구부린 무리한 자세에서 일하던 것을 車體를 들어 올려 서서 일하게 됨으로써 腰痛症이 격감되었다고 보고하고 있다. 이렇게 腰痛症은 직접 간접으로 노동부담과 관계되며 작업자세와 방법 그리고 속도와 관계를 가지고 있으므로 이 예방을 위하여서는 한 기업을 초월하여 연구개발하여야 하는 것이다.

腰痛症이 多發한 후 日本에서는 腰痛對策委員會가 여러會社에서 勞使共同으로 설치되었고 行政에 있어서도 業務上에 관하여 補償의 범위를 확대하게 되었다. 그러나 아직도 業務上으로서 취급되지 못하는 경우가 많다. 腰痛症은 많은 경우 근육과 신경의 피로에서 오는 것임으로 自覺的 호소이외에 筋傳導에 의한 他覺的 검사방법도 개발되어야 한다.

腰痛症은 피로축적의 결과임으로 그 치료는 피로를 제거하는 것이다. 따라서 휴양, 영양, 적당한 진신운동등 규칙적인 생활이 요통예방의 관건이 된다.

日本の 큰 회사에서는 작업후 목욕할 수 있는 시설을 마련하여 성과를 거둔 곳도 있다. 現代人은 體力이 저하되어 건강의 파탄을 가져오기 직전에 있는 사람들이 많다. 건강한 상태에서 벗어나 있지만 파탄을 일으키지는 않고 있는 現代人. 보약이나 먹고 지탱하고 있는 사람들이다. 이들에 대하여 生活環境이나 作業環境을 올바르게 잡아주지도 못하고 있다. 腰痛의 발생도 말하자면 이 건강에서 벗어남으로서 오고 있는 것이다. 근로자들은 작업전에 충분한 신체적 준비가 이루어져야 한다. 신체적 준비로서는 근육과 관절을 위하여 예비운동을 하는 것도 좋다. 작업에 있어서는 어떠한 자세가 요통을 일으키나를 자기 나름대로 검토할 필요가 있다.

腰痛症은 醫學의 分野만으로서 해결할 수 없는, 공장과 기업에 있어 모든분야 사람들의 관심과 협력으로서 해결해 나아가야할 문제인 것이다.