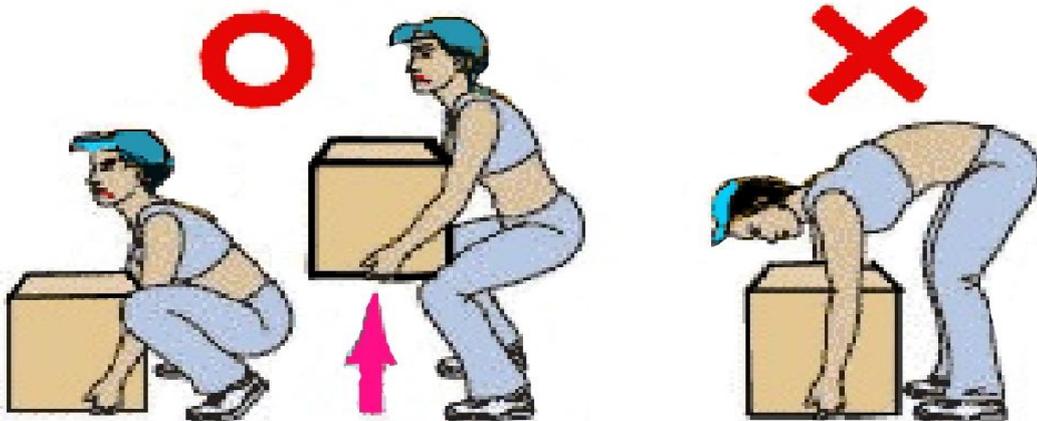


【災害事例】 中腰で約30kgの荷物を抱えたとき 腰痛を発症した

<発生状況>

被災者は、作業場で荷物の整理を行っていた。重さ約30kgの荷物を移動するため、中腰の状態、荷物を両手で抱えて持ち上げたとき、背中から腰部にかけて痛みが生じた。病院で受診したところ腰椎椎間板ヘルニアと診断された。

中腰で重い荷を抱えたため腰痛発症



荷を抱える時の姿勢図(O×)と《対策事項》を参考に！

<原因>

災害の原因としては、膝を曲げ、腰を十分に下ろすことなく、腰部に負担がかかる中途半端な姿勢で重量物を持ち上げようとしたこと。

《対策》

荷物の運搬には次の様な対策が必要である。

《対策事項》

- 1、荷物を持ち上げる際には膝を曲げ、腰を十分に下ろし、荷物に出来るだけ近づき、膝と腰を使って持ち上げること。
- 2、重量物の取り扱い作業では、機械などによる作業の自動化及びコンベアや台車など重量物の取り扱いを補助する道具やツールの活用による省力化を図り、出来るだけ人力の負担を軽減するよう努めること。
- 3、体重の40%を超えるような重量物の扱いは、複数の作業員で行う。
- 4、重量物を取り扱う際は、急激な身体の移動をなくし、身体の重心の移動を少なくす

るなど、できるだけ腰部に負担をかけない姿勢で行うこと。

- 5、 人力で取り扱う場合は、作業者の性別及び体重に応じて、重量を制限し、作業の標準化を行うこと。
- 6、 取り扱う重量物の特性や重量等を、予め表示しておくこと。
- 7、 重量物取り扱い作業前に筋肉や関節のこわばりをとるために準備運動やストレッチを十分に行う。
- 8、 中腰の作業姿勢など不自然な作業方法をとらないように、作業姿勢を検討し、適切な作業姿勢や作業動作によって作業が行えるような安全作業マニュアルを準備し作業者に徹底する。
- 9、 取り扱う物の重量、頻度、運搬距離、速度の作業内容に応じ、適度に小休止、・休息をとって重量物を取り扱う連続時間を少なくする。
- 10、 必要に応じ、腰痛保護ベルト、腹帯などを使用させる。
- 11、 重量物取り扱い作業、介護・看護者の腰部にかかる作業に常時従事する作業者に対しては、6ヶ月以内毎に一回定期的に腰痛の医師による健康診断を実施する。
- 12、 また同様腰部にかかる常時従事する作業者に対しては、ストレッチング・腰痛体操を推奨する。

厚生労働省「職場における腰痛予防対策指針」（平成 25 年 6 月改正）（作業態様別の対策）
抜粋

<人力による重量物の取り扱い>

（1）人力による重量物取り扱い作業が残る場合には、作業速度、取り扱い物の重量の調整等により、腰部に負担がかからないようにすること。

（2）満 18 歳以上の男子労働者が人力のみにより取り扱う物の重量は、体重のおおむね 40%以下となるように努めること。満 18 歳以上の女子労働者では、さらに男子が取り扱うことのできる重量の 60%位までとすること。

（3）（2）の重量を超える重量物を取り扱わせる場合、適切な姿勢にて身長差の少ない労働者 2 人以上にて行わせるように努めること。この場合、各々の労働者に重量が均一にかかるようにすること。

（以上）

《一般社団法人東京技能者協会/一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会東京支部》