



労働災害の約8割は、停車時に発生

停車中の危険は、すぐ側に

無理な動作で発生した腰痛編

労働災害は、いつ発生するか分かりません。しかし、事前の対策によりその多くは防止できるでしょう。今回はバスドライバーが、トランクルームから荷物を降ろしている際に発生した災害例および対策を紹介します。

災害例

無理して荷物を取り出した際に腰を痛めた

目的地に到着後、トランクルームから乗客の荷物を取り出そうと無理な姿勢をとったところ、腰背部を痛めた。病院を受診したところ、筋膜炎腰痛症と診断された。



原因

- 数時間、座ったまま振動にさらされ、腰部に負担がかかっていたが、ストレッチなどしないまま、到着後すぐに荷物を取り出そうとした
- 取り出す際、上半身を荷物室に潜り込ませ、不自然かつ不安定な姿勢だった

対策

- 長時間、同じ姿勢で振動にさらされると、腰部に過度の負担がかかり、腰痛を発生しやすくなることに留意する
- 長時間、運転した後に重量物を取り扱う場合は、小休止・休息をとり、ストレッチした後に行う
- 動きやすい服装や滑りにくい靴、必要に応じてコルセットなどの保護具を着用する

ドライバーの皆さん、休憩時のストレッチで腰痛を防止しましょう

腰痛は運転席に座って“ハンドルを握る姿勢を長く続ける”ことに原因があるといわれています。座ると足はラクですが、背骨にとっては逆で、上体に無理がかかり腰痛につながります。そこで休憩時にストレッチを行い、腰痛防止に努めましょう。

①腰を伸ばす

- ・シートに深く腰かける
- ・両手の手のひらを上側にして、できるだけ水平にハンドルの下部につける
- ・そのままシートに背中を押しつけるようにして、手首と腕の裏側を伸ばすようにする



②背中を伸ばす

- ・両手でハンドルの上部を握る
- ・頭を両腕の間に入れながら、背中を丸め込むように腕を伸ばす
- ・ハンドルを押すようにすると、背中の筋肉が伸びる

