

## 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

### 作業時に腰を痛めそうになったヒヤリ・ハット事例編

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。今回は荷物を積んだ台車を無理に動かそうとして、腰を痛めそうになったヒヤリ・ハット事例および対策を紹介します。

#### 災害例

##### 台車を無理に動かし腰を痛めそうになった

作業者はトラックに積んでいた水のケース(72kg)を台車に降ろし、荷受場まで運ぼうとした。しかし台車の動きが悪く、無理に動かそうとしたため体を捻ってしまい、腰を痛めそうになった。



#### 原因

- 台車のタイヤに不具合があったが確認せず使用した。
- 台車を押した際に不自然な姿勢をとってしまった。

#### 対策

- 作業前に台車の動作を確認する。
- 急激な身体の動きをなくし、腰部に負担をかけない姿勢で台車を使用する。
- 一度に運ぶ荷物の量を調整する。

### 腰痛を防止するために、重量物を人力で取り扱う場合の注意点

人力で重量物を取り扱う作業を行う際は、適切な姿勢を保ち、作業の速度や重量の調整などで腰部に負担がかからないようにしましょう。できるだけ身長差の少ない2人以上で作業を行い、また、そのうち一人が合図やかかけ声で調子を合わせることがポイントです。人力のみで取り扱う荷物の重さの上限として、男性は体重の概ね40%以下、女性は男性の60%くらいまでとなるよう努めましょう。

#### 取り扱う重量の上限例

【体重70kgの男性の場合】  $70\text{kg} \times 0.4 = 28\text{kg}$

【体重55kgの女性の場合】  $55\text{kg} \times 0.4 \times 0.6 = 13.2\text{kg}$



荷物を持ち上げるときは呼吸を整え、腹筋に力を入れて行いましょう。