

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

重量物を繰り返し持ち上げて骨折

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。今回は重量物(原材料)を持ち上げる作業中に発生した事例および対策を紹介します。

災害例

重量物を持ち上げる作業での腰椎骨折

毎日十数回、約10kgの重量物を床から腰の高さまで持ち上げる作業を行っていたところ、急な吐き気と嘔吐、激しい腰の痛みに襲われ動けなくなった。診断の結果、腰への負担蓄積による「疲労骨折(腰椎骨折)」であった。



原因

- 原材料が床に置かれていたため、腰部に過度の負担がかかる動作を、日常から行っていた。
- 作業にあたり、適切な動力装置を導入して自動化するなど、人力の負担を軽減していなかった。

対策

- 原材料置き場を腰の高さに変更する。
- コンベアやリフト付き台車などを活用し、作業の機械化・省力化を図る。
- 自動化完了までは重量物を複数人で持ち上げる。
- 点呼時に作業者の疲労度や身体の影響を確認し、腰痛予防体操を習慣化する。

運転時も腰にダメージ! ドライバーのための腰痛予防ポイント

長時間の運転による「同じ姿勢の継続」と「車両からの振動」も、腰痛の大きな原因となります。日々のちょっとした工夫で、腰への負担を減らしましょう。

●運転時の腰痛対策

運転姿勢を正しく調整	座席の奥深くに腰掛け、背もたれに背中を密着させる。ペダルを踏み込んだ時に、膝が軽く曲がる位置に座席を調整する。
クッションで振動を軽減	走行中の全身への振動は腰にダメージを与えるため、振動を吸収するクッションを敷いて負担を和らげる。
こまめな休憩とストレッチ	長時間の同じ姿勢は禁物。適宜休憩をとり、車から降りて背伸びなどの軽い運動を行い、筋肉の疲労を回復させる。

出典:厚生労働省「職場のあんぜんサイト」、中央労働災害防止協会「運送業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ」