

腰痛は、運送業務において多発する疾病であり、予防することは安全衛生分野において重要な課題となっています。長年、腰痛に悩まされているトラック・バスのドライバーの方も多いのではないでしょうか。

シリーズで、運送業務に従事する方に向けた腰痛予防のポイントについて紹介しています。今回は、業務における重量物の取り扱いと長時間運転時の腰痛対策についてみていきます。

重量物は「正しい姿勢」で取り扱うことが基本

皆さんの業務において、重量物を人力で取り扱うことは多いと思います。腰痛予防のためには、できるだけ人力の負担を減らすように努めるべきです。例えば、リフターなどの昇降装置や台車を活用するなど、作業の自動化・省力化を図ることは有効な手段のひとつです。それでも、人力による重量物の取り扱い作業が残る場合には、作業速度や荷物の重さの調整などを行い、腰部への負担を軽減させることが大切です。

重量物を取り扱う際の重量の制限については、厚生労働省の「職場における腰痛予防対策指針」の中で、「男性労働者が人力のみで重量物を扱う場合、当該

労働者の体重のおおむね40%以下となるように努めること」とあります。多くの製造業や流通産業では腰痛の発症を予防するため、重量物の重さを10kg程度に設定している例もみられます。また、重量物にあらかじめ重さや重心の位置を表示していれば、作業者の負担を軽減できるでしょう。

そして、作業姿勢・動作については、急激な体の移動をなくし、かつ、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ような姿勢で行うことが原則になります。以下に、腰痛を予防する作業姿勢・動作を紹介します。

適切な作業姿勢・動作で腰痛予防！

・重量物は体を近づける！



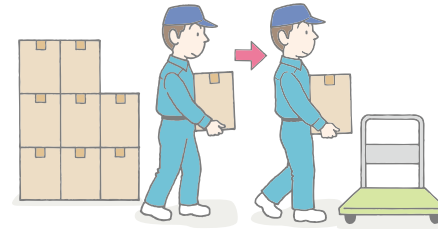
できるだけ重量物に体を近づけ、重心を低くするような姿勢をとります。

・十分に腰を降ろして持ち上げる！



床面などから荷物を持ち上げる場合、片足を少し前に出し、膝を曲げ、腰を十分に降ろして荷物を抱え、膝を伸ばして立ち上がるようにします。その際、呼吸を整え、腹部に力を入れ行います。

・荷物の移動は短く！



重量物を移動させる場合には、台車までの距離を短くします。また、荷物を持った場合には、背を伸ばし腰部のひねりが少なくなるようにします。

長時間運転時は座席の調整と休息を忘れずに

長時間運転した際、腰が痛くなった経験は皆さんあると思います。シート背もたれ角度や運転姿勢の状態が異なることで、腰椎への力学的負担が強まるためです。

腰痛予防に向けて、この特性を理解して運転開始前に背もたれ角度や座席の位置などの適正な調整を

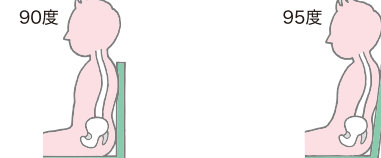
行いましょう。クッションを用いることも、車両からの振動を減らし、腰痛予防に効果があります。

また運転中、小休止・休息を適宜とるようにしましょう。その際は、車両から降りて背伸びなどの軽い運動をして、筋収縮による疲労の回復を図りましょう。

適正な位置にシートを調整して腰痛予防！

運転開始前に、操作性や運転の安全性を配慮した上で、運転座席の座面角度や背もたれ角度を調整し、腰部への負担の少ない状態に調節しましょう。

・シートを少し後ろに倒すと負担軽減！



強 腰椎への負担 **弱**

座席の背もたれの角度が90度に比べ、95度の方が腰椎の椎間板にかかる圧力は減少します。

・自然な良い姿勢を意識！



座席は倒し過ぎず、後ろに引き過ぎないように。また、背中が背もたれにフィットさせます。