

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くいるのではないでしょうか。

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、シリーズで紹介しています。今回は、荷物を扱う作業環境の改善と、万一ぎっくり腰になった場合取るべき行動についてみていきます。

## 可能なところから作業環境を改善

荷物の運搬・取り扱い作業を行う環境には、腰痛の発症や症状の悪化につながる要因がいくつかあります。腰痛予防のため、作業環境の改善は重要です。下記にあげたポイントについて、できるところから取り組んでみてください。

### 作業環境の改善で腰痛予防

#### ①照明UP

重量物を取り扱う場所や通路などで、暗い作業環境は好ましくありません。足もとや周囲の安全が確認できるくらいの適切な照明環境を整えましょう。

#### ②作業床面の修繕

作業中、思わぬ転倒やつまずきが腰痛につながる恐れがあります。それらを防止するために、作業床面はできるだけ凹凸がなく、防滑性、弾力性に優れていることが望ましいです。床面にダメージがあれば修繕しましょう。

#### ③作業空間の見直し

狭い作業空間は腰痛の要因になります。ロールパレットなどの動線や動作に支障のないように十分な広さを確保しましょう。また、動線を改善すれば作業効率も高まります。

#### ④保温対策の実施

特に冬季、寒冷ばく露は腰痛の悪化をもたらす可能性があります。重量物を取り扱う場所は屋外であることも多く、暖房の設置などが困難な場合もあるでしょう。対策として、しっかりと保温できる衣服の着用があげられます。

## その他に…自分のクセに気づいて対処

適切な作業環境が整っていても、不自然な姿勢のまま作業を続けていけば、姿勢の「偏り」や「ゆがみ」を招くことに。これが慢性腰痛の要因になります。不自然な姿勢を、少しでも良い姿勢にしていくことが腰痛予防のポイントです。

不自然な姿勢での作業は、腰痛の要因に



負荷がかかる姿勢を長く続けると「偏り」や「ゆがみ」が発生。「慢性腰痛」の要因になります。

## ぎっくり腰には適切な姿勢で対応

突然腰痛に襲われた場合、どう対処すればよいのでしょうか？ いわゆる「ぎっくり腰」は、重い荷物を持ち上げる時、からだをひねった時、くしゃみをした時に「ギクッ」と腰に痛みが走った時のことを指します。体を動かすことが困難な場合には安静が必要になります。

“ぎっくり腰だ!”と思った時は、横向きか上向きで膝を曲げ、エビのような姿勢で硬い布団に横になります。その際、柔らかな布団やソファはお尻が沈み、腰椎の彎曲が強くなり痛みが増す恐れがありますので、避けてください。

従来は、「ぎっくり腰になったら安静第一」といわれていましたが、最近の欧米の文献では、静かに動かずに横になっている状態においては、回復を遅らせたりその後の腰痛再発率が高くなるなどの報告があります。最初の動くことができない状態を脱したら、これまでの

生活に戻すように努めてください。また腰痛ベルトやコルセットは、装着することで痛みが和らぐ間だけに使用しましょう。長期にわたり装着することは、腰を支える筋力を低下させることもあり、好ましくありません。

ぎっくり腰になった際は、まず安静に



ぎっくり腰になったら、膝を曲げエビのような姿勢で寝ます。



仰向けに寝る時には、膝の下に枕などを入れます。ソファは避け、硬い布団で横になってください。

## 屋外でぎっくり腰になった場合

会社内でぎっくり腰になった場合は、先ほど紹介したような安静な姿勢がとれるでしょう。しかし出先で作業している時などにも、ぎっくり腰の恐れは十分にあります。万一、屋外でなった場合の行動について紹介します。

### 屋外でぎっくり腰になったら



まず横になることのできる場所を探しましょう。ベンチなどに横になり、エビのような姿勢をとります。



横になることができない場合は、腰を少し曲げて壁などに押しつけます。



壁に寄りかかってもうずくまります。

### 少し楽になったら



カニのように横歩きをします。



おなかに力を入れて少し前かがみになり、ゆっくり歩きましょう。

出典：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」