

職場の腰痛を予防しよう！（腰痛予防対策の推進）

現場には4S(整理・整頓・清掃・清潔)という言葉があります。
これを身体に置き換えると「整理・整頓」は**ストレッチング**や**体操**、**運動**によって新陳代謝を促し“体”を整えることと、そして「清掃・清潔」は**バランスの良い食事**と**快眠**、**快便**によって“身”を清くすること、ではないでしょうか。

○重量物を持ち上げるときの姿勢のチェック

床から物を持ち上げた瞬間にギックリ腰を起こす人がいます。重い物を運ぶ作業では特に“**腰痛**”に注意したいものです。

膝より低い位置にある物を持ち上げる時、膝を伸ばしたまま体から離して持ち上げる事があります。この場合、上体の前傾が強く椎間板への負担が大きい為、特に腰を痛める原因となります。(テコの原理)

低い位置ある物を持ち上げる時は、できるだけ膝を曲げ重量物を両膝の間にに入れて、十分に体に引き付けて持ち上げるようにしましょう。そして少し息を吸ってから持ち上げると腹圧が上がり椎間板の負担が軽減します。又、肩より高い所に物を持ち上げたり降ろしたりする時は、腰が過度に湾曲して反り返りが強くなります。この場合も背中や腰を痛める原因となります。

安全な踏み台等を利用して肘の位置で物を持つようにしましょう。

重量物を持ち上げる時の負担軽減に、**バランス**よく使用されます。色々な道具を使って楽に作業出来るように改善して行くことが肝要ですね。

○重量物の運搬

重量物を運搬する時は、手で運搬せずに台車を使用します。機械等の運搬には、コロコンを付けたりローラーを使用して腰部の負担を低減します。

台車は、引っ張って物を運搬する時は、腰や背の筋が緊張し腰に負担が掛かりやすく腹筋に力が入らないために腹圧効果が低下します。逆に押し運搬する場合には、腰や背の筋に力が抜け、逆に腹筋に力が入るため腹圧が上昇して椎間板への負担が減少します。

台車は押し運搬する方が負担が少ないということになりますね。

○低い/高い位置での作業

腰より下での作業は、しばしば中腰、しゃがみ姿勢になり腰を痛める原因となります。又、肩より上の位置での作業も背筋が反り返った姿勢になり腰を痛める原因となります。

低い位置での作業は、作業面を肘の高さに上げる対策が必要です。肘の高さから5cm程度低い位置に作業面を設定することにより、腰を伸ばした状態で作業が行えます。高い位置での作業は、安全な踏み台を使用するか安全な足場を設けて作業するのが良いでしょう。そして作業面の高さが変更出来ない場合は、イスに座って作業するか長い柄の工具を使用するなどの工夫が必要ですね。

物を取扱う作業には様々なところで“**腰痛**”の危険が潜んでいます。KYTやリスクアセスメントを行い、色々な知恵と創意工夫によって職場での腰痛を予防しましょう。