

# こが「企業の労働110番」です



(一社)名北労働基準協会 労働保険部  
社会保険労務士 大西 真由美

## 現場管理者の知識・認識不足による人力での重量物取扱い

暖かい日差しが差し込むある日の午後。「はい、こちら企業の労働110番です」電話は、とある金属製品製造業の人事部長さんからでした。「社員が、重い荷物を手で持ち運ぶとき、サポーターを腰に装着し腰痛対策はしているのですが、現場管

と女性では違っていません。「職場における腰痛予防対策指針」(厚生労働省)によると、満18歳以上の男性の場合は、重量物の重さを体重のおおむね40%以下になるように努めることとされています。また、前記重量を超える場合は、適切な姿勢にて身長差の少ない労働者

理者に対し知識として何か知っておいてもらいたいことがありますでしょうか?というご相談でした。労働災害としての腰痛では、毎年600~900人もの人が4日以上休業をしています。人力での重量物の取扱いは、男性

満は、12kg」「満16歳以上満18歳未満は、25kg」「満18歳以上、30kg」までとされています。継続作業の場合、「満16歳未満は、8kg」「満16歳以上満18歳未満は、15kg」「満18歳以上は、20kg」までとされています。

重量物を反復して持ち上げる場合は、その回数分だけ、エネルギー消費量が大きくなり、呼吸・循環器系の負担が大きくなっていくので、反復回数に応じて作業時間と小休止・休憩時間を調整する必要があります。取扱う荷物に取っ手等を付けたリ、包装して持ち易くするなど荷姿の改善や労働者があらかじめ当該荷物の重量を知り、持上げる等の動作に当たり、適切な構えで行えるよう重量の明示等も効果的です。



作業姿勢・動作で気を付けなければならないことは、①重量物を持ち上げたり、押し下げる動作をするときは、できるだけ体を対象物に近づけ、重心を低くする姿勢を取ること。②倉庫、上屋又は土屋に積み重ねられた高さ2m以上の荷の積み上げ積み卸し作業は、肩より上で取り扱わないこと。③床面等から荷物を持ち上げる場合は、片足を少し前に出し

膝を曲げてしゃがむように抱え、この姿勢から膝を伸ばすようにすることによって、腰ではなく脚・膝の力で持ち上げる。両膝を伸ばしたまま上体を下方に曲げる前屈姿勢をとらない様にする。ただし、膝に障害のある者が軽量の物を取扱う場合には、この限りではありません。また、荷物を持ち上げたり、運んだりする場合は、荷物をできるだけ体に近づけるようにして、荷物と体が離れた姿勢にならないようにすること。④腰をかがめて行う作業を排除するため、適切な高さの作業台等を利用すること。⑤荷物を持上げるときは呼吸を整え、腹圧を加えて行うこと。⑥荷物を持った場合には、背を伸ばした状態で腰部のひねりが少なくなるようにする。なぜなら、重量物を持ったまま身体をねん転させる動作は、腰部への負担が極めて大きくなるため腰痛が発生しやすい。身体の内ねりを伴う作業を解消することが理想であるが、それが困難な場合には作業台の高さ、位置、配列等を工夫し、身体の内ねりを少なくする。これらの姿勢・動作の取組を現場管理者が率先して指導することをお勧めします。

また、サポーターを装着しているとのことですが、腰部保護ベルトの腹圧を上げることによる体幹保持の効果については、見解が分かれています。作業で装着している間は、装着により効果を感じられることもある一方、腰痛がある場合に装着すると外した後に腰痛が強まるということもあります。また、女性労働者が従来から用いられてきた幅の広い治療用コルセットを使用すると骨盤底への負担を増し、子宮脱や尿失禁が生じやすくなる場合があるとされています。このことから、腰部保護ベルトを使用する場合は、労働者全員に一律に使用させるのではなく、労働者に腰部保護ベルトの効果や限界を理解させるとともに、必要に応じて産業医(又は、整形外科医、産婦人科医)に相談することが適当とされます。

現場管理者が正しい知識や認識を持つことにより、安全意識が高まり企業風土がよくなり労働災害はもとより、労働トラブ防防止に繋がっていきます。愛知県下各労働基準協会では、現場管理者等を対象とした労務管理、安全衛生に関する各種企業内研修を実施しています。研修は、1時間から実施可能で、事業場の実情に即した教育内容にすることが出来ます。詳しくは、当協会ホームページ、または、事業企画課(☎052-961-3655)までお問い合わせください。

イラスト・森沢康代