

簡単な手順を繰り返す作業でも油断は禁物

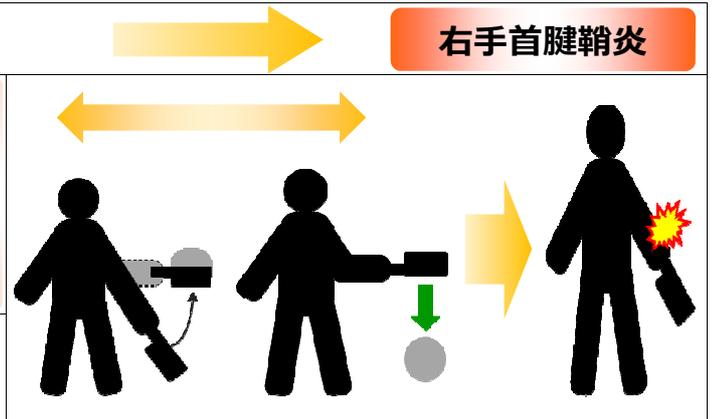
『簡単な手順を繰り返す作業』・・・何の危険もないように思えますが、動作や姿勢によっては手や腰を痛めることもあり、治療に時間を要するケガにつながる危険が潜んでいます。今回は一定期間作業をした結果、長期療養が必要となった災害事例を紹介します。

● 災害事例と発生状況

事例1 スコップで粉体をすくい、箱へ詰める作業で・・・

右手にスコップを持って粉体を600g程すくい、箱へ詰める作業を行っていた。約1週間後に右手首が痛みだし、右手首腱鞘炎（けんしょうえん）を発症。**右手だけで一連の作業を繰り返していた**ため、右手首に負担がかかっていた。

Point 右手だけで一連の作業を繰り返していた。



事例2 5kg程の部品を取り出す作業で・・・

5kg程の部品を取り出す作業を行っていた。約2週間後に背中が痛みだし、腰椎・胸椎（※背骨の一部）をねんざ。**腰を曲げて右手だけで部品を取り出す動作を繰り返していた**ため、腰と右手に負担がかかっていた。

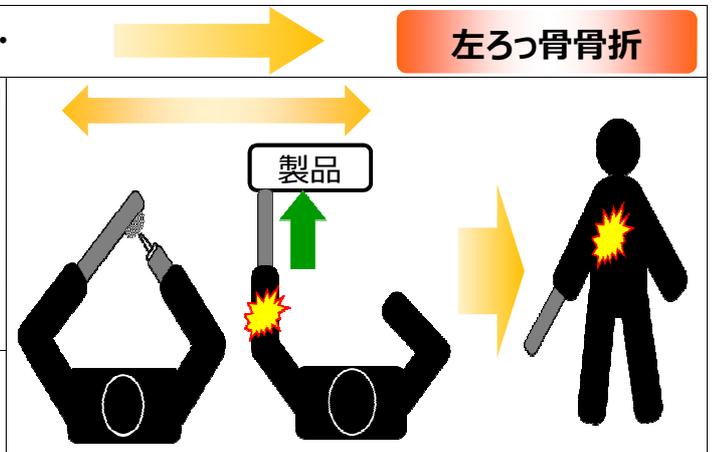
Point 腰を曲げて右手だけで部品を取り出す動作を繰り返していた。



事例3 パイプに潤滑剤を塗り、製品にはめる作業で・・・

パイプ先端に潤滑剤を塗り、左手で製品にはめる作業を行っていた。約1週間後に左手が痛みだし、数日後に左ろっ骨を骨折。潤滑剤を塗る量が少なく、**力任せにパイプをはめる動作を繰り返していた**ため、左上半身に負担がかかっていた。

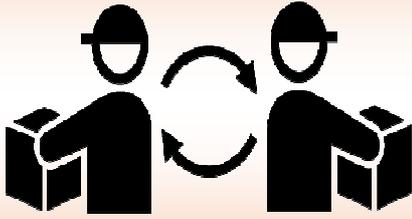
Point 左手で力任せにパイプをはめる動作を繰り返していた。



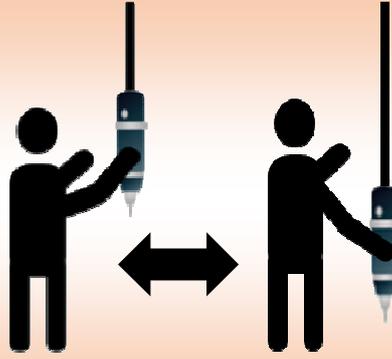
上記の事例から、動作や姿勢によっては簡単な手順を繰り返す作業でも大ケガにつながる事がわかります。どのような動作や姿勢が身体を痛めやすいのか、裏面で確認してみましょう。

● 身体を痛めやすい動作・姿勢

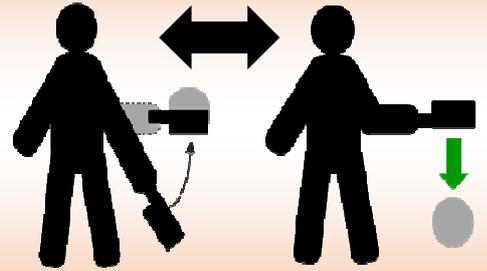
1. 同じ動作・姿勢を繰り返す



腰をひねる動作を繰り返す

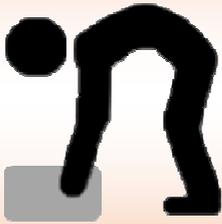


片手でドライバーを動かし続ける



片手で物をすくい、投入する動作を繰り返す

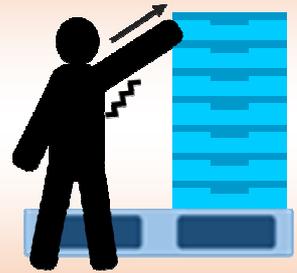
2. ムリに身体の一部を曲げる（伸ばす）



腰を曲げて重い物を持ち上げる



腰を曲げる体勢で作業する



手を伸ばして離れた場所にある物を取り出す

3. 体の一部に負荷が集中する



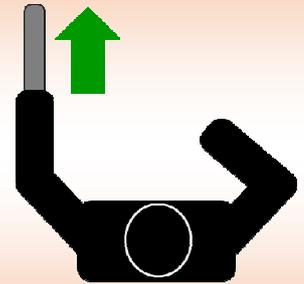
ボタンを指で強く押す



ボルトを強く締める（緩める）



片手で物を持ち上げる



部品を強く押し込む

動作や姿勢から起こる身体の痛みは外傷がないため気づきにくいですが、少しずつ悪化していきます。気づいた時には症状が悪化していることが多く、一度悪化すると治るまでに時間がかかります。悪化する速度は体力・筋力・作業経験などの**個人差**で大きく変わる点も注意が必要です。

● 動作・姿勢から起こる身体の痛みを防ぐためには

身体を痛めやすい動作・姿勢を正しく認識したうえで、**ムリをしないことが大切**です。作業を行い身体に**少しでも痛み**や**違和感**がある際は、できるだけ早く対応するためにも現場責任者かトーコーの管理担当者に相談しましょう。

**気温が下がると身体が硬くなりやすいため、手や腰を痛めやすくなります。
ムリをしない動作や姿勢を心がけて作業しましょう！**



★今月の安全衛生川柳～ストレッチで全身をほぐすことで、身体の負担を和らげる効果があります

疲れたら ストレッチして 復活だ！ 新潟支店 スタッフさんの作品