

転倒と腰痛のリスクアセスメント

設備リスクから行動リスクへ

労働災害（負傷や疾病）の転倒、動作の反動・無理な動作（すじをちがえる、くじく、ぎっくり腰など多くは腰痛をきたすもの）が、はさまれ・巻き込まれ、墜落・転落にかわって増えています（右上図）。転倒と腰痛は日常生活でも起こることがあります。あらゆる職場で、転倒と腰痛の予防のための行動変容につながる取り組みが求められています。

リスクアセスメント

リスクアセスメントとは、職場の危険性や有害性を明らかにし、労働災害の重篤度（休業日数）と発生する可能性の度合い（発生確率）からリスクを見積もり、リスクの大きなものから低減措置を検討し、実施していく手続きをいいます（労働安全衛生法第28条の2）。手順に沿って説明します。

危険性の特定

転倒と腰痛の発生が危惧される行動や箇所、過去に転倒と腰痛が発生した行動や箇所など潜在リスクを洗い出します。転倒の多くはつまづきと滑りです。歩きスマホや荷物の放置はつまづきの原因になり、濡れた床やサイズに合っていない靴は滑りの原因になります。重い荷物の持ち上げ、おじぎ姿勢、ひねり、うっちゃり姿勢は腰痛の危険性があります。

リスクの見積もり

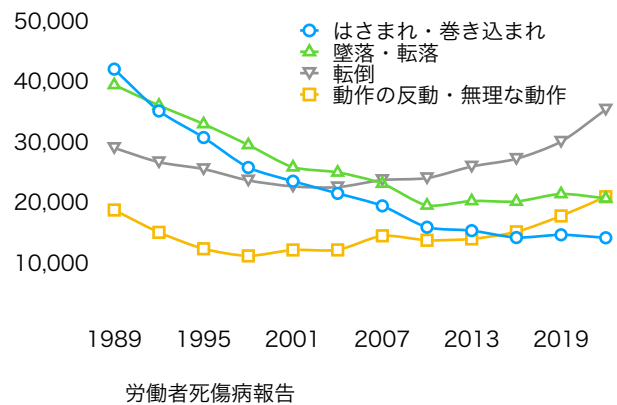
転倒と腰痛を個々の危険性ごとに、重篤度（点数）を、致命傷（10）、重傷（6）、軽傷（3）、軽微（1）、発生確率（点数）を、確実である（6）、可能性が高い（4）、可能性がある（2）、ほとんどない（1）に分けたものの組み合わせ（マトリックス法、数値化法、枝分かれ図）でリスクを予想します。過去に発生した災害の重篤度ではなく、最悪の状況を想定してもっとも重篤なものを見積もります。転倒は骨折がおよそ70%を占めています。女性は男性より加齢とともにいちじるしく骨折しやすくなります。また、女性は男性より筋肉量が少なく腰への負担は大きくなります。

リスク低減の優先度の設定とリスク低減措置の検討

リスクの大きいものから低減措置を検討します。低減措置はまず危険行動をなくす本質安全化（質的対策）を検討し、それが難しいときは設備の設置（工学的対策）、さらに行動の管理（管理的対策）を検討します。個人用保護具は最後の対策です。つまづきの予防には、物を通路に放置しない、足元が見えるように歩く、滑りの予防には、床を乾かす、滑りにくい靴を選ぶようにします。腰に負担がかかる重い荷物は、台車を使い、おじぎ姿勢やひねりの頻度と時間を減らし、無理にひとりでは持たないようにします。身体機能の維持のためスポーツを習慣化することも望まれています。

リスク低減措置の実施

優先度に応じたリスク低減措置を実施していきます。法定事項は必ず実施します。取り扱う重量は男性が体重の40%以下、女性はその60%以下と定められています。残留リスクの内容を周知し、危険箇所に注意喚起の標識（右下図）を掲示します。私たちが日頃から深くかかわっている仕事もまた、見えないものを見えるようにすることであり、危険性の見える化（可視化）と究極は同じものと思われま



労働者死傷病報告



危険ステッカー

(2023/8/16)