

3 腰痛訴え者の現状等

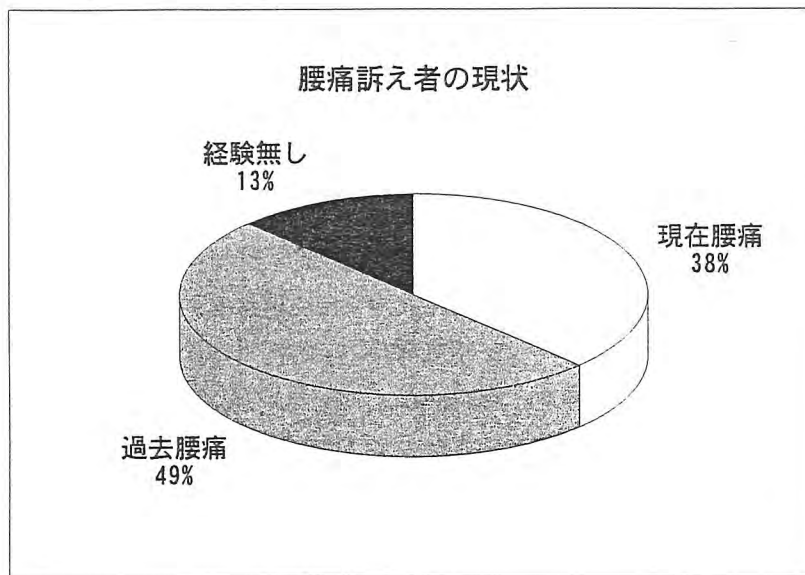
(1) 腰痛訴え者の現状

我が作業場における作業仕組みは、チェーンソーによる全幹伐倒、造材は玉ソー、集材はトラクターとなっていますが、どの作業を見ても腰に負担のかかる作業となっています。

そこで、製品作業場に勤務する職員を対象に腰痛に関するアンケート調査を実施しました。

その結果は、図-2に示したように「現在腰痛に悩んでいる」38%、「過去に腰痛を経験した」49%で、これを合わせると腰痛経験者は87%にのぼり、「腰痛の経験がない」は2名のみでした。

図-2 腰痛訴え者の現状



(2) 腰に負担のかかる作業

腰に負担のかかる作業内容についてもアンケート調査を実施してみました。

名古屋大学医学部のある教授は、「腰痛は簡単に言えば、脊柱、特に腰椎間の椎間板に予想以上の負担がかかることによって起きる症状」と言っているとおり、次のような結果となりました。

最も腰に負担のかかる作業から、

- ア 伐倒作業
- イ 造材作業
- ウ 荷掛け作業
- エ トラクター運転
- オ 巻立て作業

の順序となりました。

(3) 伐倒作業時の腰への負担

腰に最も負担のかかると考えている作業として伐倒作業があげられましたが、これ

は前屈姿勢をとりしかも約7Kgのチェーンソーを操作し、枝払い等の作業に従事するためと考えられます。

一般的に「普通に立っている場合、椎間板にかかる負担は100Kg、それが20度の前屈姿勢をとっただけで、5割り増しの50Kgが加算され、150Kgの負担となります。約10Kgのチェーンソーをもって前屈姿勢をとっただけで、普通の立ったままの姿勢に比較して2.15倍の負担がかかると言われており、実際に伐倒作業に従事した場合は、更に相当の負担が腰にかかることになると思われます。

(4) 腰痛経験者とタバコの関係

タバコを吸う人には腰痛や坐骨神経痛、椎間板ヘルニアの発生率が高いということで、研究者の意見は一致しているといわれているそうです。

そこで、当作業場の喫煙者と腰痛経験者の関係を調べてみました。それによると、腰痛経験者のうち9割が喫煙者であり、腰痛経験のない人は2人でタバコを吸わない人でした。

4 腰痛予防対策に取り組んだ理由

腰痛や肩こりは若い人もかかると言われていますが、やはり多いのは私を含めた中高年です。どんなに優れた機械でも長く使用していれば、すり減ったり金属疲労が生じたりして「ポンコツ化」するのと同じように人間の背骨やそれを支える筋肉も年齢と共に弱くなって腰痛を起こす事につながります。また、図一1及び図一2に示したように、当作業場の職員も若いとは言えない年代になり、しかも、現実に腰痛訴え者が大部分を占めていることから、筋肉の老化などの進行を少しでも防止するねらいで腰痛予防に取り組むこととしました。

5 具体的な腰痛予防対策

(1) 取り組みのねらい

この年代になって、背骨や筋肉を強化することは殆ど不可能であることから、老化を少しでも遅くすることを基本に、次のことを目標としました。

- ア 全員参加で取り組めるもの
- イ その取り組みを通じて、健康・安全に対する意識を高める
- ウ 身近なものを利用すること
- エ コストのかからないものとする

(2) 用具の考案

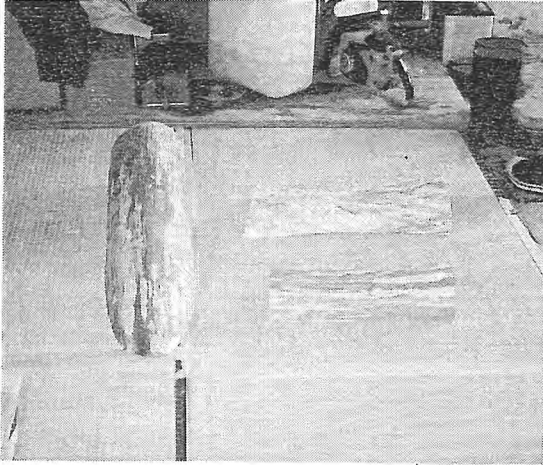
腰痛を予防するためには、適宜背伸びをし前屈姿勢によって圧迫された腰を伸ばしてやることによって、疲労を早く回復してやるのが効果的であるといわれています。そこで、その手段として、林業体操以外に次のような用具を考案し利用しています。

ア 根曲がりストレッチャー

この用具は、新聞の折り込み広告にローリング状のものを背中に当てることによ

って背延ばしをすることにヒントを得て、根曲がり材の曲がり具合に着目して作成してみました。写真-1に示すように休憩所に設置し、主に昼休み時間を利用して使用しています。

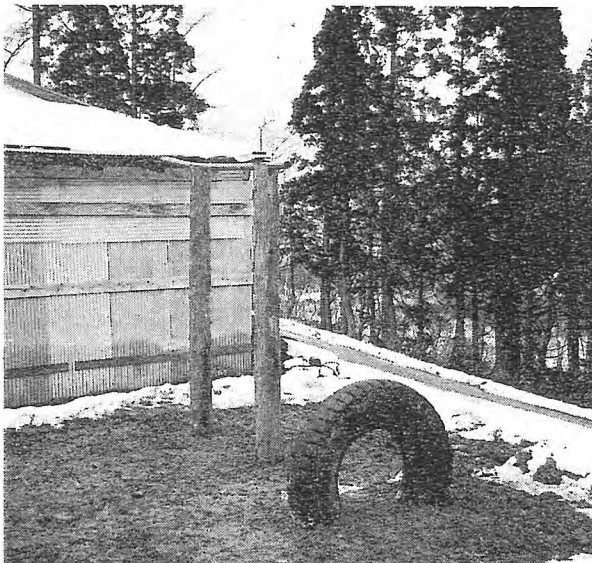
写 真-1



イ 古タイヤストレッチャー

この用具は、公園の子供の遊び場にある古タイヤを利用した遊具を良く見かけると思いますが、孫の遊び相手をしているときに腰を当て背伸びをしてみたところ、腰や背中にストレッチ効果のあることが分かりました。そこで、休憩所の脇に写真-2に示したような状況で設置し、作業前や作業後に利用しています。

写 真-2

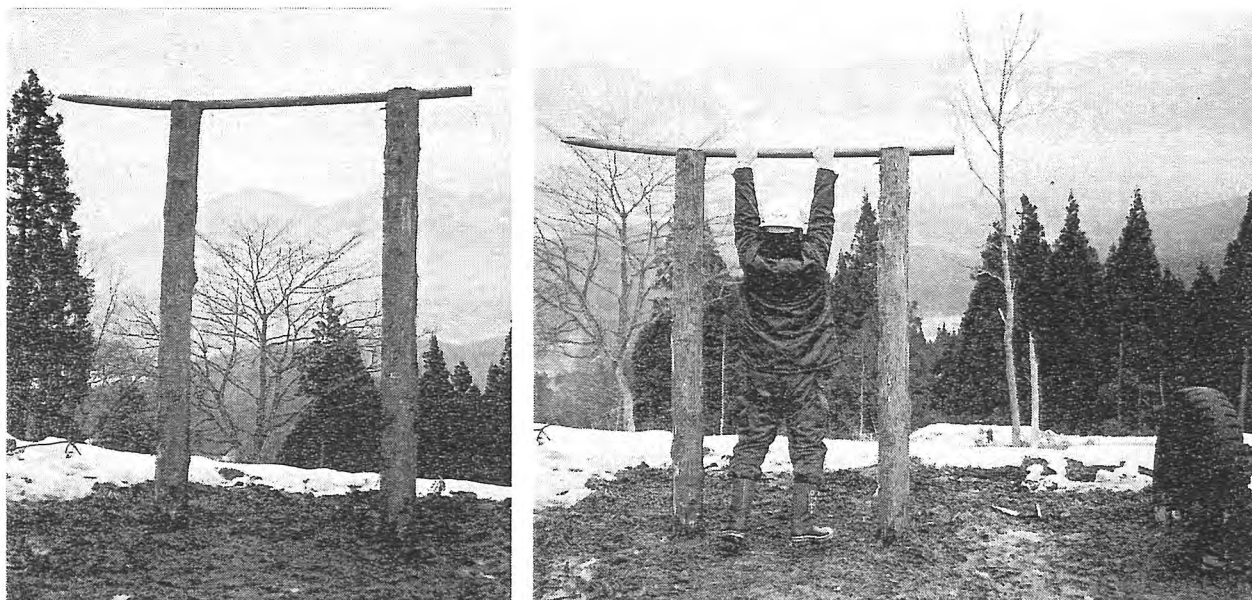


ウ 鉄棒

安全関係通達集の健康・衛生管理の中で腰痛予防として、鉄棒の設置を奨励しています。上記のストレッチは腰を曲げることによって、そして、鉄棒によるぶら下

がりは腰を伸ばすことによって、腰の疲労の回復を図ることを目的に、写真一3のように休憩所の脇に設置して利用しています。

写 真一 3



エ 作業姿勢、動作

腰痛予防として用具の使用も大事であるが、やはり基本となることは、作業姿勢や動作を正しく行うことが重要であると考えています。そこで、腰に負担のかかる中腰、ひねり、前屈、後屈などの不自然な姿勢をなるべく取らないことを基本事項として、次のようなことに留意しています。

- ア 伐倒作業 → 腰を十分落とし無理な姿勢をとらない。
- イ 造材作業 → 急激な動作は避ける
- ウ 荷掛け作業 → ひねり動作は避ける。
- エ 巻立て作業 → 一人作業は避ける。
- オ トラクタの運転 → 腹帯を使用する。

6 用具の評価

ストレッチャーなどの利用によって、腰痛予防の効果はすぐに表れるものとは考えていませんが、適度な背伸ばしをしたり、前屈姿勢によって圧迫された腰を伸ばしてやることによって、疲労を回復させ、背骨や腰の老化防止には効果があったものと考えています。事実、これらの用具を利用した職員は、「腰の痛みがやわらいだ。継続すれば効果は出てくる。」といった評価として表れています。

また、タバコ喫煙者からも医学的な見地から出された意見と職場内の腰痛経験者とタバコ喫煙との関係が明らかになったことから、タバコの本数を減らすなどの動きが見られるようになりました。

7 まとめ及び今後の取り組み

今回の取り組みは、これまで取り組まれてきた古タイヤの利用及び鉄棒に加えて根曲

がり材に着目した背延ばし用具を考えて腰痛予防に取り組み、その評価は上々だったと考えていますが、最も評価できる点は、全員参加で取り組み、この取り組みを通じて、健康・安全に対する意識の高揚を図ることができた点であると考えています。

今後は、我が作業場での取り組みを各森林事務所にも広げ、腰痛予防も含めた健康管理、安全意識の高揚に役立てていきたいと考えています。