

不活動作業に陥っていませんか？

福岡産業保健総合支援センター

産業保健相談員 神代雅晴

近年、労働強度の大きい作業が少なくなった。今から半世紀前まで、すなわち、製造現場で human-material system が横行していた時代は、バランサーとか、コンベヤシステム等の導入を図って human-machine system へと切り替えて重労働から軽労働へと改善を図るのが作業管理の一つの役割であった。仕事の疲れは「腹の減る量」と「睡眠時間」でわかるともいわれていた。ずいぶん荒っぽい産業疲労の指標であった。やがて 1980 年代辺りを境として human-computer system / human-computer interaction の時代へと突入。今日では軽労働への産業保健警告が出される時代へと変貌した。特に、作業の主たる姿勢が椅子坐位のオフィス作業である。不活動作業と呼ばれ、新たな仕事に起因する障害が指摘されている。そもそも、椅子坐位は悪い作業姿勢である。立位時に比べて腰椎にかかる内圧が凡そ 40% 増大するといわれている。腰の痛みを訴える所以である。さらに、『長く座り続けると 脚の筋肉が不活動になる → 代謝機能が低下する → 血流が悪化して 血液はドロドロになる → 結果、 狹心症、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病のリスクが高まる』簡単に書くとこんな経緯で障害が生まれる危険性が高まる。最近、不活動を避けて立ったり、座ったりと自由に姿勢変換できる作業机の導入がされ始めている。