

物をつかむ動きの思わぬ落とし穴

手で物をつかむ作業は単純に見えますが、持ち方を誤ると腱鞘炎などを起こす危険があります。これらの症状は悪化していることに気づきにくく、数ヵ月後に重症化することもあります。手に負担のかかる不安全な持ち方と症状の変化について、実際の例をもとに紹介します。

● 不安全な持ち方からケガに至った実際の例を見ていきましょう！

例1：6本1セット（長さ1.3m・重量約15kg）で束になっている型材を台車へ乗せる作業

不安全な持ち方 『 **手でつかむように** 』 型材を持っていた

初期は、右手に痛みを感じていたが、腫れていなかった。

しかし、翌日に右手の甲が腫れているのに気づき、病院で受診。

診断結果

作業で右手筋肉に負担がかかり、右手甲の筋挫傷と診断された



例2：台の上で重量約20kgの製品を手で持ち上げ、下に緩衝材を入れる作業

不安全な持ち方 『 **指先だけでつかむように** 』 製品を持っていた

初期は、右手首に痛みを感じていたが、誰にも報告していなかった。

しかし、数日経っても痛みが引かなかったため病院で受診。

診断結果

作業で手首に負担がかかり、腱鞘炎と診断された



● 手の負担を抑える持ち方を見ていきましょう！

例1		例2	
	→		→
			
<p>身体で抱えるようにして持ちましょう！</p>		<p>手全体で支えるようにして持ちましょう！</p>	

手でつかむ動作も、持ち方によっては手を痛めることがあります。作業中に違和感や痛みを感じた時は現場責任者またはトーコー管理担当者へ早めに相談しましょう！