乳がん術後の作業強度について【2】

Q 弊社はチェーンストア（小売業）です。来週、乳がんの社員の復職面談をする予定です。そこで、乳がんの術式によっては、復職後の作業強度（手術を受けた側の手での重量物取扱の制限や作業時間の短縮）の配慮が必要になってくることがあると考えます。今回の症例は、鮮魚課所属なので、魚をさばいたり、トロ箱を運んだりといった作業をする社員です。6～7 時間の連続立業です。

連続して立位を保つということは、どの程度の作業強度があるか（RMR や Mets などの量的指標があるのかどうか）を、専門的立場から教えてください。

A わかる範囲でお答えいたします。

① 歩行速度とRMR
1）毎分 45mの速度＝1.5
2）毎分 71mの速度＝2.1（普通の速度）
3）毎分 87mの速度＝3.5（早足の速度）

② 運搬とRMR
1）天秤棒運搬-23kg負荷、75m/分速度-推定3.0
2）腰で支えての運搬-上記の条件-推定 4.2
3）両手で抱えての運搬-上記の条件-推定 3.8
4）前抱えの運搬-上記の条件-推定 3.9
参考：両手に分けて持つとエネルギー量は 20%減じます。

③ 積み上げ、積み下ろし
1）荷おろし：5kg程度の場合、30 回ほど続けても、最大 3 以内
2）15kg、20kgとなると、荷おろし回数に伴い直線的に上昇、最大7以内
3）積み上げは 15kg、毎分 10 回でRMRは7に達します。

④ 立位はRMR＝0.3 程度
参考：RMRの値は心拍数と相関します。RMRが2～7 であれば、Y（RMR）＝0.0503X＋0．01、X＝心拍数増加率で推定することも可です。