

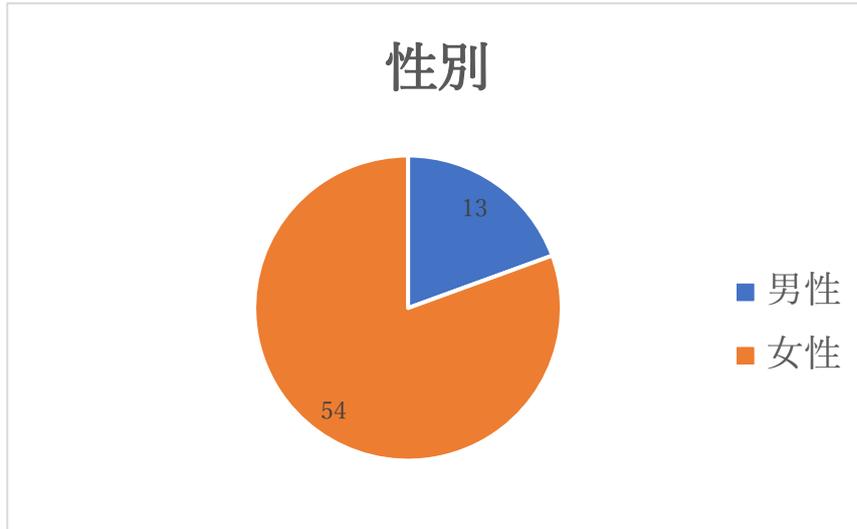
【アンケート結果報告書】

フィジカルケア宮崎 常盤直孝

6月に職員の皆様に実施した、腰痛に関するアンケート調査について、考察を交えて報告する。

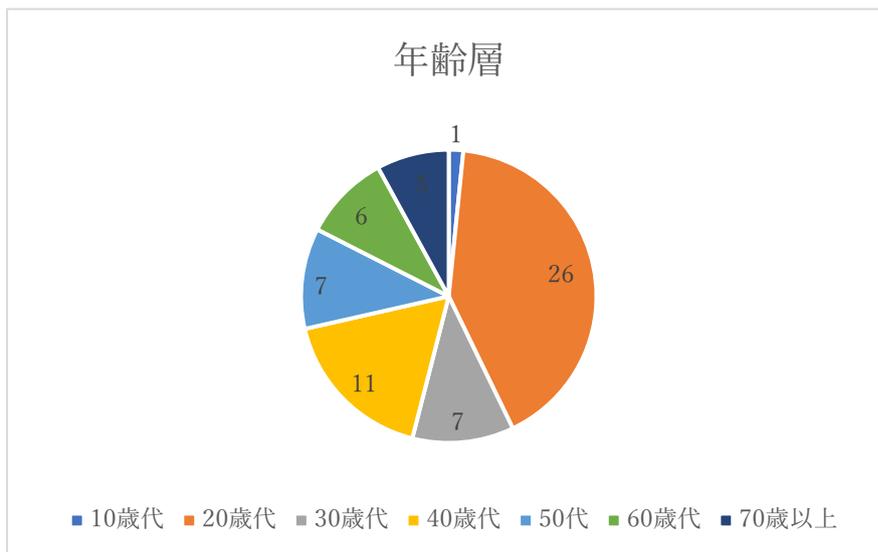
1：性別

□男性 13 □女性 54



2：年齢

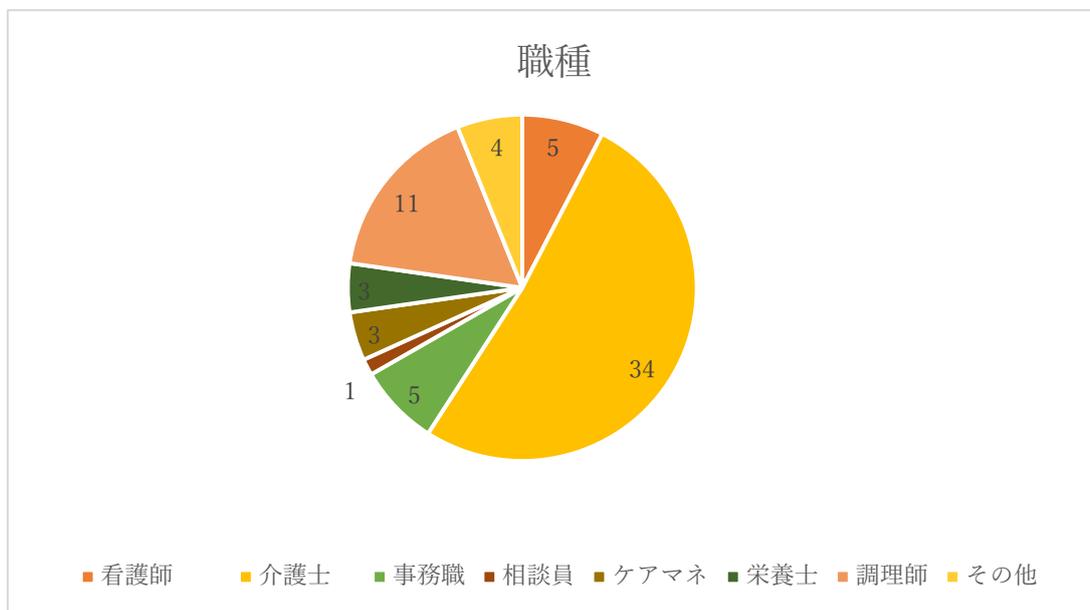
□10歳代 1名 □20歳代 26名 □30歳代 7名 □40歳代 11名 □50代 7名
□60歳代 6名 □70歳以上 5名



年代別では、20歳代が38.8%と最も多く、次いで40歳代16.4%、30歳代および50歳代10.4%であった。

3：職種：

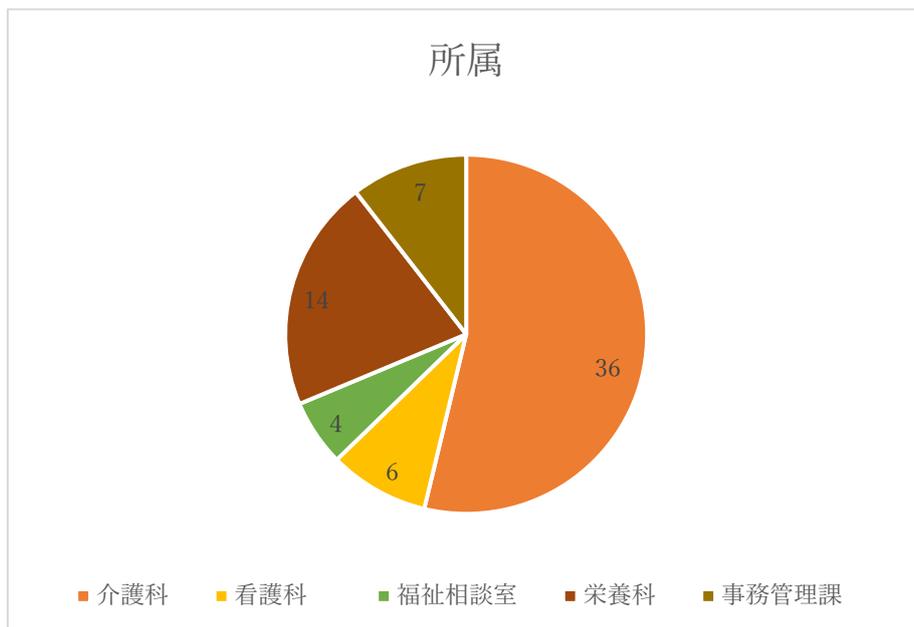
□看護師 5名 □介護士 34名 □事務職 5名 □相談員1名 □ケアマネ3名 □栄養士 3名
□調理師 11名 □その他 4名



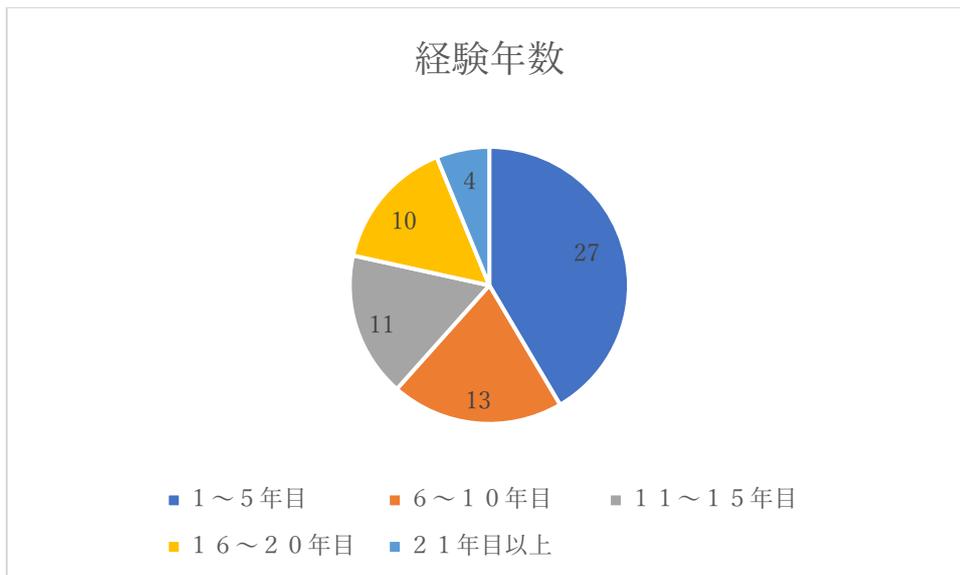
職種は、介護職が最も多く、地で介護職、事務職であった。

4：所属：

□介護科 36名 □看護科 6名 □福祉相談室 4名 □栄養科 14名 □事務管理課 7名



5：勤続年数：□1～5年目 27名 □6～10年目 13名 □11～15年目 11名
 □16～20年目 10名 □21年目以上 4名



経験年数は、1～5年目が最も多く、次いで6～10年目、11～15年目であった。

Q1. 現在腰痛はありますか。

□はい 24名 □いいえ 42名 □空白 1名



Q2. Q1ではいと答えた方にお伺いします。その腰痛は、3か月以上持続していますか。

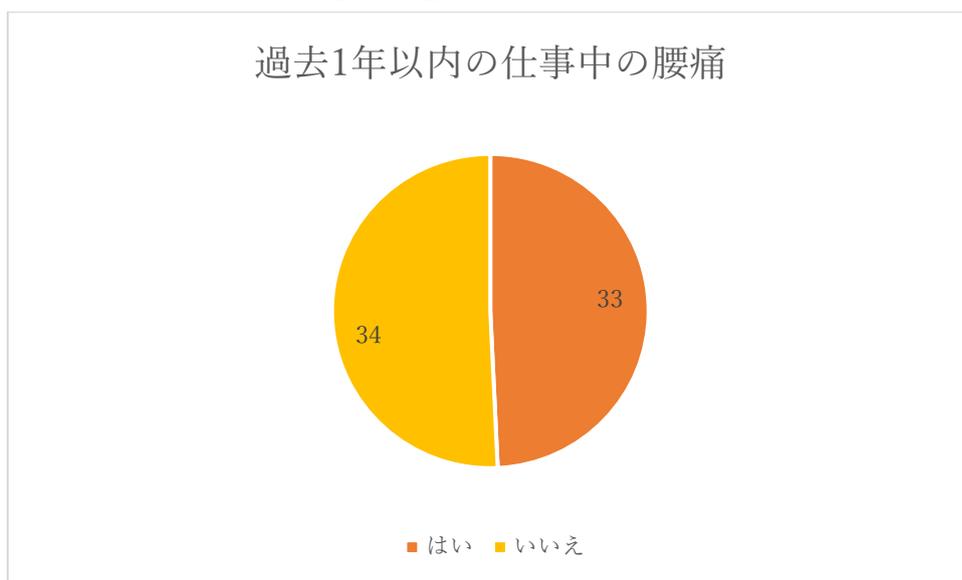
□はい 14名 □いいえ 24名



現在腰痛がある方は、67名中24名で、全体の35.8%を占めた。性別では、女性で腰痛を訴える方は54名中20名(37%)、職種別では、介護士で34名中13名(38%)、看護師5名中3名(60%)、ケアマネ3名中2名(66.6%)、調理師11名中1名(0.9%)、事務職5名中1名(20%)、その他1名であった。予想通り、介護職や看護職の方に腰痛が多い傾向にあった。腰痛が3か月以上持続している方は、14名(58%)いた。

Q3. 過去1年間で仕事中に腰痛がありましたか。

はい 33 いいえ 34名



過去1年間で業務中に腰痛があった方は、49%と約半数におよんだ。

Q4. 腰痛は、どのような仕事内容・作業のときにありましたか。

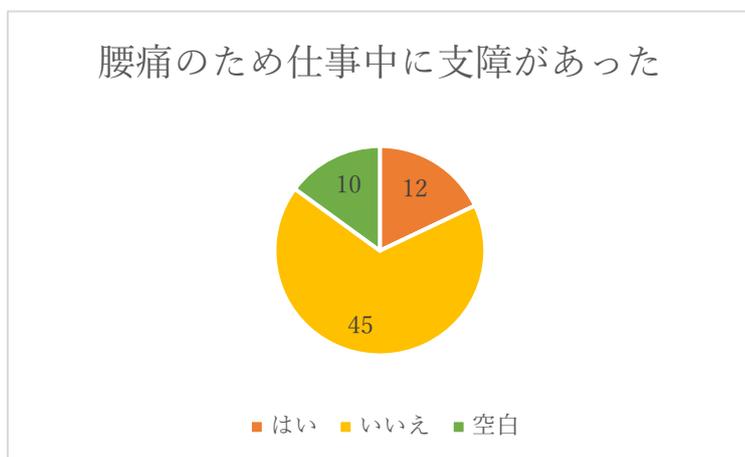
(自由記載。具体的にご記入ください。)

別途記載

Q5. 過去1年間で腰痛のために仕事中に支障がありましたか。

はい 12名 いいえ 45名 (いいえの場合はQ9へ進んでください)

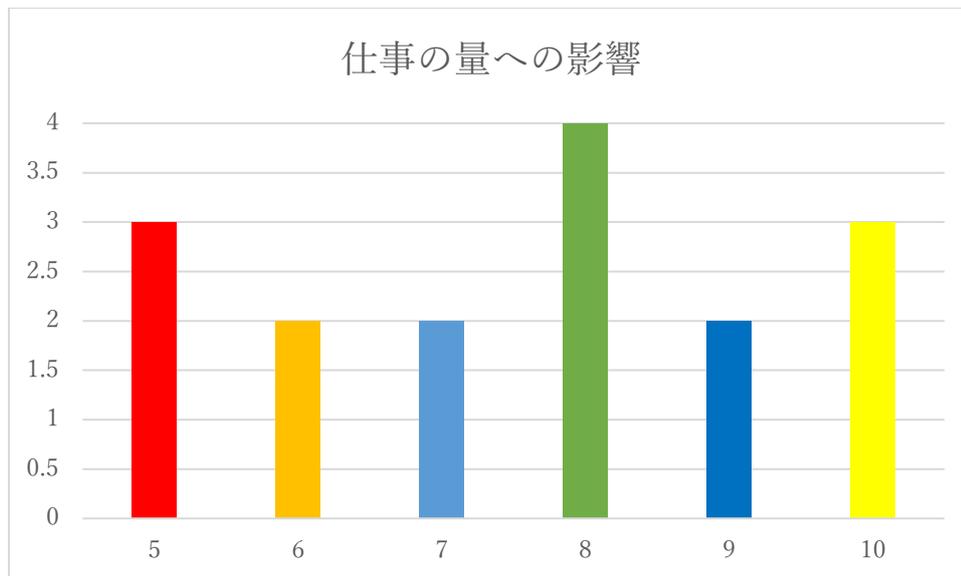
空白 10名



腰痛が業務に支障があった方は、約 18%であった。過去 1 年間で腰痛があった方の状況を考慮すると、腰痛が業務に与えている影響は大きいと考えられる。

Q6. あなた自身が感じる**仕事量**についての質問です。腰痛がないとき（通常時）と比べ、腰痛があるときの**仕事量**はどのくらいに制限されていますか。あてはまる番号を○で囲んでください。

5：3名 6：2名 7：4名 8：2名 9：2名 10：3名

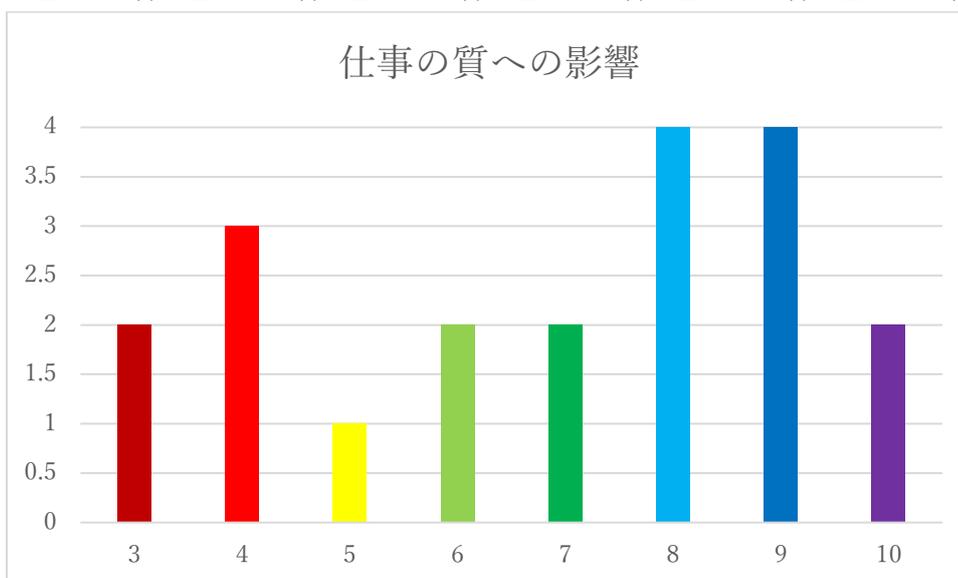


※数字が大きいほど、仕事への影響が少ない。

腰痛により、業務量に影響が出ていると感じている方は 13 名と、腰痛既往の方の 54%であった。

Q7. あなた自身が感じる**仕事の質**についての質問です。腰痛がないとき（通常時）と比べ、腰痛があるときの**仕事の質**はどのくらいに制限されていますか。あてはまる番号を○で囲んでください。

3：2名 4：3名 5：1名 6：2名 7：2名 8：4名 9：4名 10：2名

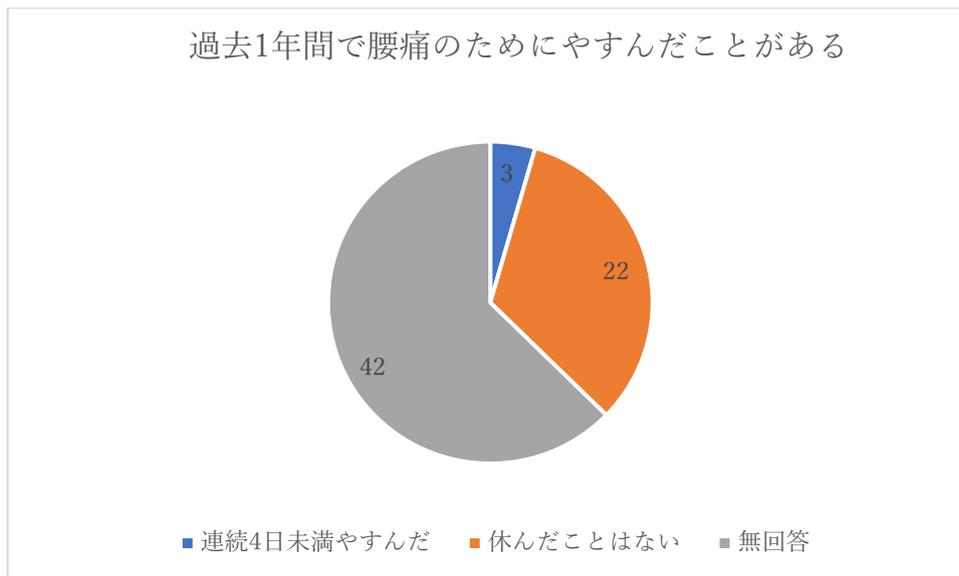


※数字が大きいほど仕事への影響は少ない

腰痛により、業務の質に影響が出ていると感じている方は16名と、腰痛既往の方の66.6%であった業務量よりも、業務の質に影響があることが伺える。

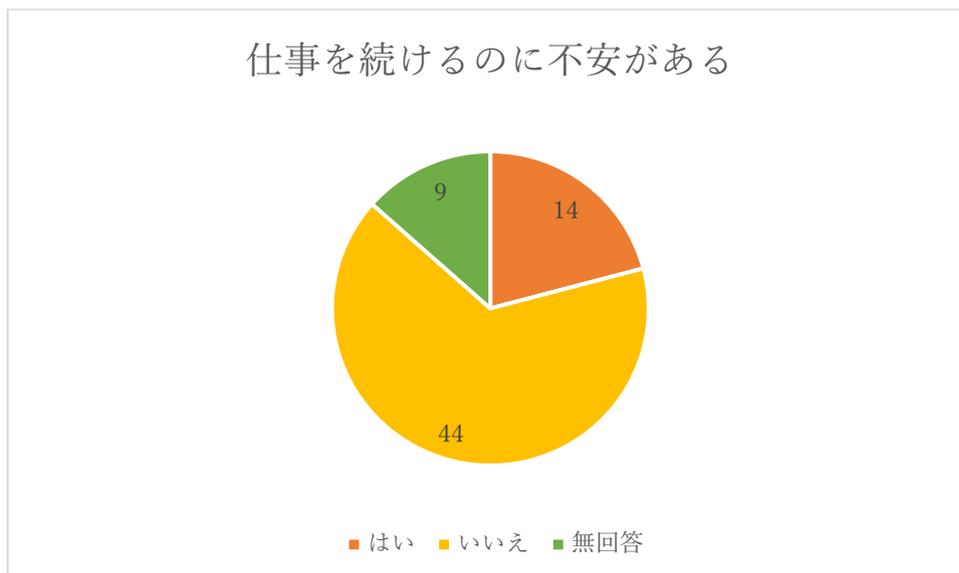
Q8. 過去1年間で、腰痛のために仕事を休んだことはありますか。それは何日程度ですか。

休んだことがある (連続4日未満 3名 連続4日以上) 休んだことはない 22名
無回答 42名



Q9. 腰痛のために、今の仕事を続けていくことに不安はありますか。

はい 14名 いいえ 44名 無回答 9名



腰痛のため、仕事を続けるのに不安があると答えた方は、20.8%であった。

Q10. 腰痛のために転職を考えたことはありますか。

□はい 7名 □いいえ 51名 無回答 9名



転職を考えたことがあると答えた方は、10.4%であった。

【Q4 の回答】

1. 移乗動作関連

- ・ 移乗の時、入浴介時の移乗時がしんどい。
- ・ 移乗時やトイレ等で抱える時。
- ・ 利用者様をベッド移乗した時。中腰になった時。
- ・ 利用者を抱えたとき。
- ・ 移乗時、トイレで抱えた時などに。
- ・ 利用者に移乗するとき。
- ・ 利用者様に移乗する時。オムツ交換時。
- ・ 移乗時や抱える時。
- ・ 移乗時に利用者様をベッドに寝かせる、起こす時。
- ・ 移乗介助時（体重の重い方）。入浴後の着衣時（介護度の高い方）
- ・ 移乗の時。歩行時。入浴時着せの時。

2. 入浴動作関連

- ・ 入浴介助や排泄介助の時。
- ・ 入浴介助時中腰になった時。長時間立ち時間になった時。
- ・ 入浴介助を行っている時。朝起きる時。

3. 排泄介助関連

- ・今のところ私にはありませんが、ベッド上でのオムツ交換時や、お風呂の時のベッドの上での着替えなど、ベッドが低いままされている人を良く見かけます。あの体勢は腰に負担をかけると思います。
- ・オムツ交換時や屈む作業の時。慢性化しているので、立っている時でも痛むときはあります。

(16歳の時に腰椎分離症と診断されましたが、コルセットのみでの治療となりました)

- ・現場でオムツ交換時しばらく腰を曲げていた後。トランスファーを連続して行った後(特に夜勤明け)。かたい畳などに仰向けに寝て、起き上がるとしばらく痛い。なので、寝る時は仰向けで寝ないようにしている。
- ・介護の仕事をしている時は、オムツ交換をすると、終わるまで腰を伸ばす事が出来なかった。

3. 持ち上げる(抱える)動作関連

- ・利用者を抱えた時。
- ・重い物を持った時や中腰になった時。長い間椅子に座り立ち上がる時に腰痛がある。
- ・身体をねじった時。身体を動かさなくても右下腿の外側のしびれた感じがあったりなかったりする。
- ・食器を洗う時。重い物を持ち上げた時(みそだるや油の一斗缶)
- ・重量物等運搬時とか立ち屈みが多いときのみ。通常ではまったく痛みない。

4. 持続的姿勢・動作・作業関連

- ・同一作業をした後の動き出しに痛みを感じる。
- ・立ち仕事が続くと痛みが出る。→同じ姿勢でいるのがつらい。
- ・カウンターで皿洗い等をしていると痛みが出てくる。
- ・ケアマネをするようになって、ずっと座っていると腰が痛くなるため、時々利用者の所に行ったりして同じ姿勢が続かないようにしている。
- ・椅子に座って長時間仕事をしたとき、首こり肩こりと同時に腰も張っているような感覚がある。
- ・腰痛はそこまでないが、肩こりがある。特に事務作業の際。
- ・切り込み時。洗浄時。
- ・洗浄でずっと腰を曲げっぱなしの時など。
- ・皿洗いの時
- ・立ったり、座ったりした時。

4. その他

- ・持続的に痛みを感じているのではないのですが、介護直後や、帰宅して臥床した時に痛みを感じます。
- ・腰痛もありますが、主に左股関節痛があり、歩行時には右股関節の痛みもあります。
- ・夜勤明けで腰痛が出たのですが、具体的な原因はわかりません。
- ・年に1~2回ひどい痛みが出る。痛み止めは毎日飲んでいるが、坐薬が必要になる事がある。

(右足がしびれる)

- ・靴によって腰への負担が出てくるので、気をつけている。
- ・左右に腰をひねるような動作をしたとき、足(ふとももあたり)までピリピリとした痛みを感じる。
- ・仕事ではなく、私生活でぎっくり腰をした。
- ・背中全体に張りを感じられるようになり、最終的に腰痛や首の痛みが発症することが多いです。特定の動きや作業に伴って発症している様には感じません。

- ・通常業務では問題ない。
- ・40 数年の付き合いです。

【介護職の方の現場での姿勢】



※中腰での持続的な姿勢。身体を屈めた状態で、ご利用者様を抱えて捻る動作。

【看護職の方の現場での姿勢】



※中腰での身体を屈める姿勢。持続的に同じ姿勢を続ける。

【考察】

現在腰痛がある方は、67 名中 24 名で、全体の 35. 8%を占めた。性別では、女性で腰痛を訴える方は 54 名中 20 名（37%）、職種別では、介護士で 34 名中 13 名（38%）、看護師 5 名中 3 名（60%）ケアマネ 3 名中 2 名（66. 6%）、調理師 11 名中 1 名（0.9%）、事務職 5 名中 1 名（20%）、その他 1 名であった。予想通り、介護職や看護職の方に腰痛が多い傾向にあった。腰痛が 3 か月以上持続している方は、14 名（58%）で、腰痛がある方は、仕事の量、質ともに影響が出ていることが伺えた。3 か月以上腰痛が持続すると、身体的要因だけでなく、心理的要因が腰痛に影響している可能性がある。仕

事を続けるのに不安がある方は、約 20.8%、転職を考えたことがある方は、10.4%であり、何らかの対策を構築する必要性がある結果となった。腰痛は 85%の方が、原因がはっきりしない非特異的的症状といわれている。この 85%の中には、心理的要因や身体機能的要因も含まれており、疾患に移行する前の段階で何らかの対策を構築していく必要がある。特に動作によって腰痛を感じたり悪化したりする方は、その特異的動作に問題がある可能性があり、動作特性に応じた対策も必要である。

腰痛を訴える業務上の動作は、移乗動作や入浴介助、排泄介助が多かった。移乗動作や入浴動作は、中腰の姿勢でご利用者を抱える、膝を使った動作が多いなど、足腰に負担が生じる動作が多い。身体を屈めた状態でご利用者様を抱え、捻るといった、腰に負担のかかる動作が問題となる。また、写真のように膝を伸ばしての中腰での作業も多く、腰への大きな負担も伺えた。ベッドの高さを調整する、膝を上手く使う、腰を捻らないようなど利用者様と職員ご自身の位置関係の確保、身体を捻らない使い方などの工夫が必要に思えた。全体的に動作を観察して感じたのは、職員の身体の柔軟性が低下していることである。柔軟性が低下している身体は、ご自身の持っている筋肉量に対する十分な筋出力が低下しており、ご利用者様の身体だけでなく、職員ご自身の身体を支えるだけの十分な筋力を発揮しにくい身体環境にある。効率の良い身体の使い方とは、①力学的に理に適った動き②それを可能にする身体各分節の柔軟性と安定性が必要となる。腰痛を予防することは、力学的に理に適った、効率の良い身体の使い方が出来ることであり、そのことで痛みを生じることなく、質・量ともに充実した職務の遂行が可能となる。

これらを鑑み、腰痛を改善し予防していくためのポイントは、以下のとおりである。

- (1) 職員の身体の柔軟性を改善し、筋力を発揮しやすい身体を作る
- (2) 腰や身体に負担が生じにくい介助動作を身につける

以上の 2 点が非常に重要なポイントである。

今後の対策は、上記 2 点を、いかに各職場に浸透させていくかである。各職場での動作特性に応じたウォーミングアップとしてのエクササイズを構築していく必要がある。また、帰宅後の「自宅で出来る 5 分間エクササイズ」を開発し、実施して頂くことも重要な対策の一つではないかと考える。今回のアンケート結果を注視して、今後の対策に繋げて行きたい。

令和 4 年 8 月 6 日

フィジカルケア宮崎 常盤直孝