

290

高齢者介護職員の腰痛

高橋 洋・上新 渉・内田竜生

関東労災病院リハビリテーション科

key words

特別養護老人ホーム・腰痛・対処法

【初めに】高齢者介護職種は古くから腰痛の多発職種として考えられている。従事する職員の今後の増加が予想されるが、その予防・治療に関するノウハウは、介護現場では必ずしも十分に浸透してはいない。当調査により職場・生活状況・腰痛の実態を把握し、腰痛予防・治療のための具体的な対策等を考え現場に還元していきたい。

【対象】当院近隣の特別養護老人ホームのうち、調査に協力してくれた10施設に勤務し介護に従事する職員106名である。うち女性は76名(71.7歳)、平均年齢31.8歳であった。

【方法】郵送によるアンケート調査で、基本事項、腰痛に関して、職場状況、生活状況について質問した。

【結果】就業前に腰痛の既往を持たない職員が多いが、現職に就いてから腰痛の既往のない人でもかなり高い頻度で何度も腰痛を起こしている。過去に何度も既往のある人は必ず腰痛を経験している。腰痛の有無は勤務年数の長短、年齢にかかわらず。また就職して3年以内に腰痛を経験する人がほとんどである。仕事上多い動作は、重たいもの・人を持ち上げる、歩く、いつも前かがみになる、いつも腰を曲げる、いつも中腰、が多かった。腰に痛みを感じる動作としては、前かがみ、中腰、重いもの・人を持ち上げる、が多く仕事上頻度の高い動作と一致している。腰に痛みを感じる介護動作は、おむつ交換、乗り移り、入浴介助、体位交換、寝返り・起き上がりが多かった。これらの介護動作は腰痛の危険要素を多く含んでおり、当職種が腰痛を起こしやすい動作と介助の種類を多く含んでいることがわかる。また仕事上腰痛の危険動作の種類が多い人ほど($p < 0.05$)、中腰・腰曲げ・腰をねじる頻度が多い人ほど腰痛が強かった。($p < 0.01$)

職場環境と腰痛の強さとの関係では、職場で感じる問題点の多さ($p < 0.01$)、が関連をもち、夜間勤務回数、休憩が十分取れるかどうか、休暇の取得の十分さとは関連がなかった。運動習慣と腰痛の強さは関連が認められなかった。腰痛以外の身体的愁訴を訴える人は68%おり、具体的には、疲れやすいが、一番多かった。仕事上84%の人が精神的愁訴を訴え、時々イライラするが一番多かった。身体的愁訴も精神的愁訴の多さも腰痛の強さとの相関は見られなかった。

痛みの対処法としてコルセット・ベルト、湿布、病院・診療所、運動・ストレッチ、鍼・マッサージ、温泉・プール、腰痛体操、接骨院・整体、飲み薬の順に多かった。しかし今まで効果のあった方法として、鍼・マッサージ、ストレッチ、整体、接骨院、コルセット、温泉等の温熱の順に多く、頻度の高い痛みの対処法と効果のある方法とは必ずしも一致しなかった。

腰痛指導を望む人は約70%おり、施設まできてほしいとの答えがほとんどだった。

【考察】病院での治療内容に問題を感じた。また現在の受身なやり方も考える必要がある。