

当院における看護師の腰痛発生の実態および腰痛に対する意識調査

—Questionnaire survey on low back pain for the nurses in our hospital—

東3階 佐藤久仁子 永田賢子

要旨

本邦における腰痛発症の実態から腰痛予防対策の必要性を感じ、本研究の実施に至った。当院看護職員の79%から回答を得、腰痛発生率・腰痛予防に対する知識や腰痛予防対策の実施の程度を集計した。その結果、腰痛に対する関心はあるものの、予防対策実施の程度が低い傾向があることがわかり、また腰痛のある看護師と腰痛のない看護師の間で有意差を認めた。腰痛予防を組織的に取り組み、職業性腰痛の予防に努める必要があることが示唆された。

Key word : 腰痛発症率、看護師、腰痛予防対策

I、はじめに

看護は患者さんの体位変換や排泄介助、車椅子への移乗など前屈や中腰姿勢の作業など、腰部に負担の大きい仕事と言え、腰痛発生頻度は他職種に比べ高いと言われている。特に整形外科は運動器の疾患のため、日常生活援助や車椅子への移乗介助が多いことが特徴と言え、腰への負担が大きい。このような中で、厚生労働省による「職場における腰痛予防対策指針」¹⁾を基に、病院全体で腰痛予防対策の導入や、業務中の腰痛発生を労災と認めている病院もある²⁾。アメリカでも腰痛は深刻な問題であり、アメリカでの全労災補償の31%が腰背部の障害であり、そのコストは全労災保障の40%に及んでいるという。³⁾

現在、当院では病院全体での腰痛予防対策はなく、腰痛予防は個人的な努力に頼っている。そこで今回、当院における腰痛発生の実態、腰痛に対する意識調査を行い、現状を明らかにすることで、今後腰痛予防対策の導入や職員の腰痛予防に対する意識向上を目的として研究に取り組んだ。

II、研究方法

1) 対象

当院に勤務する看護職員 599 名

2) 調査方法

無記名自記式の質問紙を配布。以下の項目の質問を行った。

表1

当院における看護師の腰痛発生の実態調査および、腰痛に対する意識調査	
1) 経験年数	
2) 年齢	
3) 性別	
1) 過去に腰痛を発症したことがありますか？	
2) はいと答えた方は、入職後何年目頃でしたか？	
3) 現在、腰痛がありますか？	
腰痛の程度 (VAS を使用)	
4) 腰痛の原因は仕事だと思いますか？	
5) 過去に腰痛が原因で仕事を休んだことがありますか？	
仕事を休んだことがある方は、回数を教えて下さい。	
6) 過去に腰痛で受診・治療を受けたことがありますか？	
受診・治療を受けたことがある方は、回数を教えて下さい。	
7) 現在、腰痛で受診・治療中ですか？	
8) 腰痛予防としてどのようなことを知っていますか？	
あてはまる項目に○をして下さい。	
腰痛体操	ボディメカニクス
スポーツなどでの筋力アップ	コルセットの着用
その他 ()	ノーリフトポリシー
9) 腰痛予防として実際に実施したことがありますか？	
あてはまる項目に○をして下さい。	
腰痛体操	ボディメカニクス
スポーツなどでの筋力アップ	コルセットの着用
その他 ()	ノーリフトポリシー
10) 腰痛予防をどの程度実施しているか、教えてください。	
11) 全介助の患者を移動する際、2人以上で介助を行っていますか？	
12) 腰痛予防に関心がありますか？	
13) 厚生労働省から出された「腰痛対策指針」について知っていますか？	

腰痛発症の有無、腰痛発症は入職後何年目かなど、独自の質問項目を作成し、結果は単純集計および腰痛の発症の有無についてt検定を行った。また、腰痛の程度はVAS (visual analogue scale) を用いた。腰痛予防の知識や実施の有無、実施の程度については腰痛のあり・なしで χ^2 検定を行った。

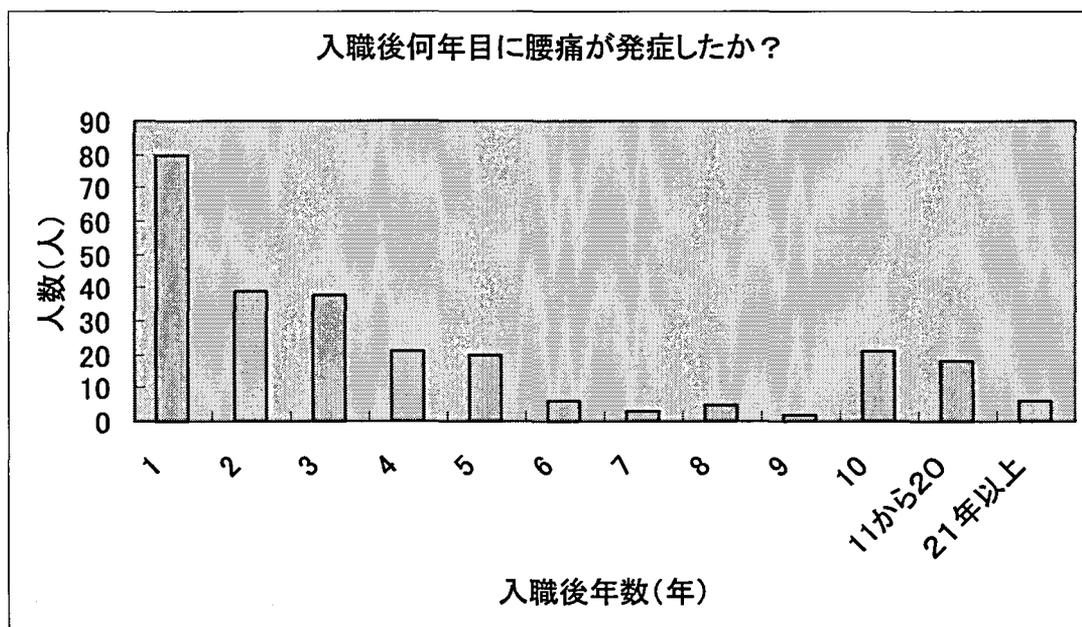
3) 倫理的配慮

当院の倫理委員会での承認を得、対象へ質問紙を配布。研究の趣旨と調査内容、匿名性の保持、調査協力は自由意志によること、協力の有無によって不利益を被ることはないこと、得られたデータは研究目的以外には使用しないことを文書で説明した。なお、質問紙の回答をもって調査協力の受諾とした。

III、研究結果

- 1) 男性 26 名、女性 444 名の回答があり、回収率は 79%であった。平均年齢は 31.2 歳、平均経験年数は 9.0 年であった。看護師の腰痛発生率は 65%であった。
- 2) 腰痛ありの看護師の平均年齢は 32.1 歳、平均経験年数は 10.1 年、また腰痛なしの看護師の平均年齢は 29.2 歳、平均経験年数は 6.7 年であった (表 2)。

表 2



- 3) 腰痛の有無は、年齢・経験年数で有意差を認めた。
 4) 過去の受診経験の有無では、腰痛体操・コルセットの着用の知識の有無で有意差を認めた
 (表3)。

表3

		腰痛予防の知識			
		腰痛体操 知識あり	腰痛体操 知識なし	コルセットの着用を 知識あり	コルセットの着用 知識なし
受診あり	有効回答者数	86	59	115	30
	受診の%	59.30%	40.70%	79.30%	20.70%
受診なし	有効回答者数	109	141	140	110
	受診の%	43.60%	56.40%	56.00%	44.00%
χ^2 値		**10.03		*** 23.56	

***p<0.001 **p<0.01 *p<0.05

- 5) 過去の受診経験の有無では、腰痛体操・コルセットの着用・ボディメカニクスの実施の有無で有意差を認めた (表4)。

表4

		腰痛予防対策の実施					
		腰痛体操 実施	腰痛体操 未実施	コルセット 実施	コルセット 未実施	ボディメカニクス 実施	ボディメカニクス 未実施
受診あり	有効回答者数	52	88	88	52	75	65
	受診の%	37.10%	62.90%	62.90%	37.10%	53.60%	46.40%
受診なし	有効回答者数	33	181	30	184	147	67
	受診の%	15.40%	84.60%	14.00%	86.00%	68.70%	31.30%
χ^2 値		***22.24		***91.46		*8.87	

***p<0.001 **p<0.01 *p<0.05

- 6) 腰痛の有無では、腰痛体操・コルセットの着用の知識の有無で有意差を認めた(表5)。

表5

		腰痛予防の知識			
		腰痛体操 知識有	腰痛体操 知識無	コルセット 知識有	コルセット 知識無
腰痛あり	有効回答者数	151	140	203	88
	腰痛発症の%	51.90%	48.10%	41.50%	58.50%
腰痛なし	有効回答者数	48	77	62	63
	腰痛発症の%	38.40%	61.60%	7.00%	93.00%
χ^2 値		*6.377		***15.36	

***p<0.001 **p<0.01 *p<0.05

- 7) 腰痛の有無は、腰痛体操・コルセットの着用・スポーツなどでの筋力アップの実施の有無で有意差を認めた(表6)。

表6

		腰痛予防対策の実施					
		腰痛体操 実施	腰痛体操 未実施	コルセット 実施	コルセット 未実施	筋力アップ 実施	筋力アップ 未実施
腰痛あり	有効回答者数	78	194	113		69	203
	腰痛発症の%	28.70%	71.30%	41.50%	58.50%	25.40%	74.60%
腰痛なし	有効回答者数	8	92	7	93	15	85
	腰痛発症の%	8.00%	92.00%	7.00%	93.00%	15.00%	85.00%
χ^2 値		***17.58		***39.92		*4.49	

***p<0.001 **p<0.01 *p<0.05

- 8) 過去に受診経験のある看護師の82.5%が腰痛予防に関心があると回答した。

IV、考察

甲田らは、「職場における腰痛有訴率では、他職種と比較すると看護師の腰痛有訴率は高い」と言っている⁴⁾。今回の調査でも、甲田の言う看護労働の腰痛有訴率と同様のデータを得た。また、年齢

が高く、経験年数の長い看護師のほうが腰痛を訴えていることがわかった。これは、長期にわたる作業負荷が要因と考えられる。腰痛を何年目に発症したかでは、3年目までの発症が多いため、入職後早期に腰痛予防の知識を普及し、実施してもらうことが腰痛発症を抑えることにつながると思われる。腰痛発症後の受診では、腰痛体操やコルセットの着用を勧められるためか、知識の有無で有意差があった。しかし、腰痛体操を実施している人が少なかったのは、腰痛体操の効果は数ヶ月を要するため継続的な取り組みが困難ではないかと推察する。また、体操は腰痛の軽減だけでなく、腰痛予防にも役立つことの周知が少ないと思われる。腰痛予防の知識・実施共にノーリフトポリシー・イージースライダーの回答が少なく、リフターやイージースライダーなどの移動補助器具の使用を勧めていく必要があると考えられる。腰痛のある看護師と比べ、腰痛のない看護師は、ボディメカニクスやベッドの上げ下げを実施している傾向であった。木田らの研究ではボディメカニクスに対する意識は高いが、活用状況は低いと言っている⁵⁾。しかし、ボディメカニクスやベッドの上げ下げは腰痛を発症させない要因として考えられるため、今後実施を推進していく必要があると思われる。

また、腰痛発症を防ぐことは、看護者の健康維持には不可欠であり、また看護者が健康であることは、患者さんへ提供される看護の質向上にもつながる。腰痛による休職や離職防止は有能な人材を確保するうえでも非常に重要だと考える。

V、結語

当院の看護職における腰痛発生の実態や、意識調査の結果から現状を把握することができた。当院では腰痛予防対策はとられていないため、腰痛対策指針に基づいて腰痛予防の具体的方法をアピールし、職員の腰痛軽減に組織的に取り組むことが必要で、職業性腰痛を減少・軽減させることが今後の課題である。

参考・引用文献

- 1) 基発第547号 平成6年9月6日 厚生労働省
- 2) 深尾好子・他 当院における腰痛予防への取り組みについて トヨタ医報 第12号 2002
- 3) 宇治博 介護作業における腰痛の予防と対策 理学療法13巻1号 31頁 1996
- 4) 甲田茂樹・他 職業性腰痛の発症と疫学—医療関連職場における腰痛について— 理学療法13巻1号 5頁 1996
- 5) 木田明子・他 病棟看護師のボディメカニクスの意識と腰痛に関する調査 福島労災病院医誌