

## 特別養護老人ホーム介護職員における疼痛に関する分析

万治淳史(埼玉みさと総合リハビリテーション病院), 新田收(首都大学東京)  
山崎敏(立教大学), 田中雅英(特別養護老人ホーム「博水の郷」)

### 【目的】

介護を担う介護福祉士, ホームヘルパーといった職種への社会的要望が強まっているが, 介護労働に伴う腰痛の誘発を防ぎきれておらず, 介護労働を継続することが困難となってしまう例が多い。介護に伴う身体負担については介護方法の研修, 負担軽減を目的としたリフターなどの機器開発も行われているが, 十分に効果を上げられていないのが現状である。本研究では, 特別養護老人ホーム職員の腰痛発症抑制のための指標を得ることを目的に腰痛と職員の属性の関係, および介入による腰痛発症率の変化について分析をおこなった。

### 【方法】

#### 1) 腰痛発生要因の検討

特別養護老人ホームH介護職員を対象として腰痛の有無とその程度, 身体状況, リフティング動作, について詳細な評価を行った。なお身体状況としては 関節の柔軟性, 筋力を取り上げた。

#### 2) 腰痛に対する介入実験

特別養護老人ホームH介護職員に対して, 腰痛発生のメカニズム, 腰痛を予防する動作および姿勢, 介護予防のためのトレーニング方法, について書面をもって説明した。介入1ヵ月後, 書面の説明が理解できたか, 腰痛予防の介護方法を実践したか, トレーニングを実践したか, 腰痛の有無, について調査を行った。ここで得たデータをもとに介入により腰痛発生に変化があったかについて調査を行った。

### 【結果と考察】

#### 1) 腰痛発生要因の検討

前屈での腰椎屈曲角度と股関節屈曲角度は腰痛群, 非腰痛群とも変わらないが, 持ち上げ動作では腰痛群で腰椎屈曲が減少し, 股関節屈曲角度と膝関節屈曲角度が増大している。腰痛群は疼痛回避のために腰椎屈曲を避け, 股関節・膝関節屈曲角度を増大させる動作を取りやすい。

#### 2) 腰痛に対する介入実験

今回の調査対象者は継続的に調査を行っている37名(男性13名(35.1%), 女性24名(64.9%), 平均年齢29.2歳(sd7.9), 平均経験年数3.0年(sd2.1))であった。回答内容は 説明が理解できた者86.5%,

腰痛予防の介護方法を実践したもの(毎日32.4%, 時々67.6%), トレーニングを実践したもの(毎日2.8%, 時々72.2%, 行わなかった25.0%)であった。先行調査より腰痛発生と年齢および性別との関係指摘されていることを踏まえ, 年齢層別および男女別に介入前後の腰痛発生率に関して分析を行った。

この結果, 30歳以下の職員であって上記腰痛に関する説明が理解できたと回答した女性16名に関して同様の分析を行った。この結果この内介入以前に腰痛有りと回答した者が13名(81.3%)に対して介入後では10名(62.5%)と減少を示した。この時 McNemar 検討では有意確率0.09であり有意な傾向が示された。このことは腰痛に関する理解の向上が一定の成果を上げると考えられた。ただしより重度な腰痛あるいはヘルニアなど診断の明らかな腰痛に対してはさらに個別の対応なくしては効果が望めないことも同時に明らかとなった。