

介護職員における腰痛問題と介護技術

中部ブロック 済生会山口地域ケアセンター 国芳恵美子 末武 恵 笠原東吾
井上裕美 三好里奈 森田宏子

【はじめに】

介護を担う介護職員は、患者・利用者に安全で安楽な介護の提供に努めている。前かがみや中腰姿勢が多く、介護に伴う腰痛の誘発を防ぎきれておらず、腰痛に悩まされている職員が多い現状である。介護技術の視点から腰痛の原因を分析・明確化し現在の介護技術を見直し、技術向上を行うことにより、腰痛の軽減をはかることを目的とする。

【仮説】

適切な介護技術の習得により、腰痛の軽減ができるのではないか
情報の共有化ができ、統一したケアにつながるのではないか

【研究方法】

同一法人の常勤介護職員、病院（療養型病棟）10名、身体障害者療護施設 20名 在宅複合型施設 15名を対象に、平成19年12月15日～12月22日にアンケート調査を実施した。質問内容としては、腰痛の程度、腰に負担を感じた介護の場面、介護技術の習熟度の3点を柱にした。腰に負担を感じた介護の場面については、シーツ交換、食事介助、入浴介助、排泄介助、移動、移乗の6項目に分け、項目ごとに細分項目をあげ、複数回答可とし自由記述を含めた。

【結果】

「適切な介護技術の習得により腰痛の軽減が出来るのではないか」との仮説をもとにしてアンケート調査を実施。アンケートは研究メンバーの所属する部署にて、実際に介護現場に従事している常勤職員45名に対して配布した。43名より回収し、回収率は95.6%。1名無回答項目が多く、無効とする。

『2年以内に腰に張りや痛みなど何らかの違和感がある』と答えた職員は81.3%。「まったく痛みを感じない」と回答したのは16.2%であった。この結果と『介護技術を正しく使えていると思いますか』との設問をもとにして統計的検定を行い二つに関連があるかどうか調べるが、『介護技術の習熟度』と『腰痛の有無』の関連があるとは証明されるまでには至らなかった。

表1 介護技術の習熟度と腰痛の有無の関連

単位：人

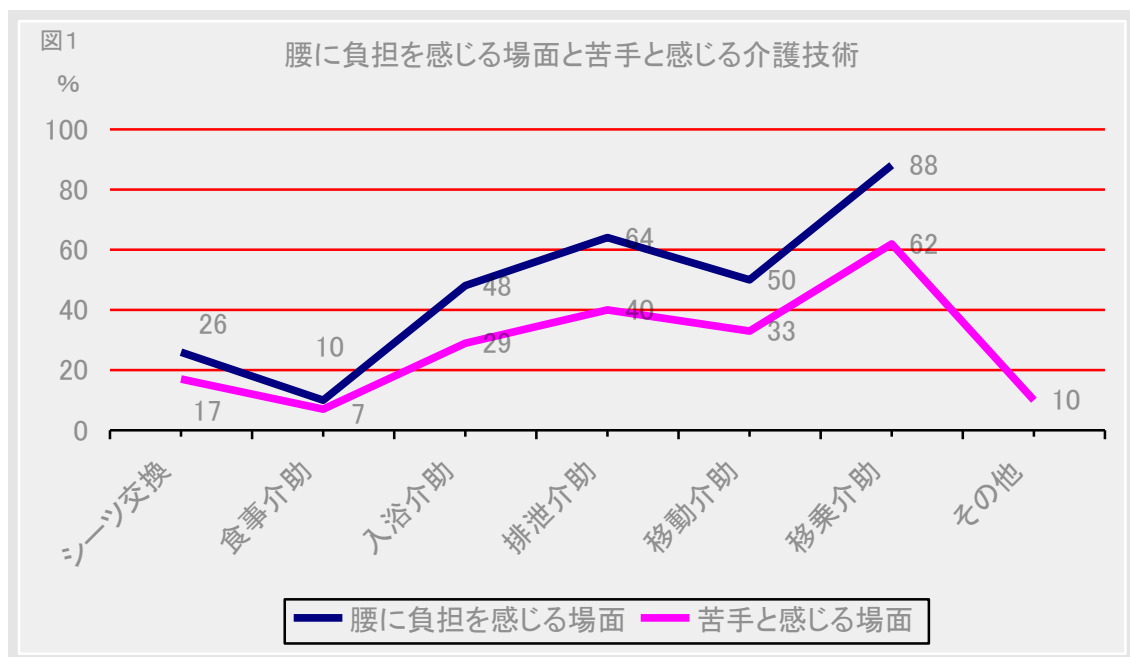
| | しっかり使 えている | ほぼ使えて いる | どちらとも 言えない | あまり使え ていない | まったく使 えていない | 合計 |
|------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----|
| 腰痛あり | 0 | 16 | 14 | 7 | 0 | 37 |
| 腰痛なし | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 5 |
| 合計 | 2 | 17 | 16 | 7 | 0 | 42 |

次に『介護技術を正しく使えていると思いますか』との設問と『痛みの有無』の設問を表1にまとめた。「しっかり使えている」と回答した2名とも「腰痛なし」、「あまり使えていない」と答えた7名全員が「腰痛あり」と回答している。これらから、『介護技術の習熟度』と『腰痛の有無』の間には関連があることが分かり、「介護技術があまり使えていない」人は「腰痛がある」という関連があることが確認された。

『腰に違和感のあるときはどのように対応されていますか』の設問では「腰痛ベルトなどを使用する」68%、「体操をする」56%、「病院へ行く」41%、「介護技術を見直す」26%、「何もしない」18%であった。

次に『腰に負担を感じる場面』の設問では、①シーツ交換②食事介助③入浴介助④排泄介助⑤移動⑥移乗と場面を設定した。入浴介助・排泄介助・移動・移乗については細かな場面設定も行い、複数回答でアンケートを実施し、42名全員からの回収。もっとも多かったのは「移乗」の88%。移乗の中でも「車椅子⇄ベッド」の移乗時に腰に負担を感じるとの回答が64%であった。次いで多かったのは「排泄介助」64%。その中でも「おむつ交換」の際、腰に負担を感じるとの回答が52%であった。

『腰に負担を感じる苦手な介護技術はどんな場面ですか』との設問では記述式での回答を求めた。もっとも多かったのは「移乗」の62%。その中での記述が、立位不可の利用者の全介助、体格の大きな人の移乗、畳から車椅子の移乗など様々であった。次いで「排泄介助」の40%。ズボンの上げ下ろし時という記述もあったが、おむつ交換時、ベッドを介護者に合わせた高さへの調節不足という記述が19%あった。『腰に負担を感じる場面』と『苦手な介護技術の場面』では、どちらも「移乗」「排泄介助」場面での負担を感じているという同じような結果となった。



『介護技術をしっかりと使えていない理由はなんですか』では、「援助時間が限られているから」が38%、「環境的に難しいから」33%、「一緒に行く職員がいないから」21%、「介護補助具が不足しているから」12%であった。

『介護技術の講習会は必要と感じるか』では、「必要と感じる」が81.4%と多く、「必要ではない」が11.6%であった。しかし、講習会への参加については、1年以内が34.8%。5年以上参加してないが14%であった。

また、療養型病棟、身体障害者療護施設、在宅複合型施設の3施設でのアンケート実施であったが、各施設での特異差はなく、介護職として共通した回答が得られた。

【考察】

アンケート調査において『腰痛がある』『介護技術があまり使えていない・どちらとも言えない』『介護技術講習は必要である』と回答した職員の割合は非常に高いことがわかった。

私たちは、「適切な介護技術の習得により腰痛の軽減が図れるのではないか」との仮説を立てた。調査の結果、『腰痛の有無』と『介護技術の活用』の間に関係があることが認められたため、仮説は予想通りであったと言え、介護技術がしっかりと活用されていれば、腰痛が軽減されることはわかった。

介護技術の尺度が明確でなく、認識の差はあると考えられるが、「介護技術がほぼ使えている・どちらとも言えない・あまり使えていない」と回答した職員が大半であった。多くの職員が介護技術に不安や自信の無さを感じており、腰痛を抱えていた。

当職場内では腰痛を感じている職員は81.3%と多い為か、腰痛を軽減するために「体操をする」「腰痛ベルトを使用する」と、常日頃から何らかの腰痛への対策を考えている職員が多くを占めた。しかし、「介護技術を見直す」と答えた職員の割合は『介護技術に不安を抱えている』『介護技術講習会は必要である』と答えた職員の割合からみると、かなり少ない結果となった。

腰痛予防の措置としてはどのようなものがあげられるであろうか。厚生労働省では、「腰痛予防指針」として適切な介護設備、機器などの導入を図ることを定めており、適切な介護機器の活用などにより介護労働者の負担を減らすよう指針に基づいた腰痛予防策を推進している。また、北原照代氏（労働衛生学）¹⁾も、「負担を減らす介護技術の発展が不可欠」と、「ノー・リフティングポリシー」を話しているが、現状では介護機器の導入は普及されていない。

では、私たちがいま出来る腰痛予防対策はどのようなことであろうか。

介護者が安定した姿勢を保ち、負担を少なくするための基本原則としてあるのが「ボディメカニクス」である。

私たちは、その「ボディメカニクス」というものがあるのは知っているが、援助時間が限られているから介護技術がしっかりと使えない、とのアンケート結果のように、時間に追われ仕事をしていることが多い。『腰に負担を感じる場面』の設問をした際に「おむつ交換時にベッドの高低変更をできない、していない」ということが回答でもあったように実際、

十分に「ボディメカニクス」が使えていないのが現状である。

また、車谷典男氏（衛生学）²⁾は対策のポイントとしては「①要介護者の残存身体能力を引き出す介護技術の活用②介護補助具・福祉機器の利用③人間工学とボディメカニクスの応用④保護具の適切な着用⑤衛生委員会などによる組織的な職場改善」としている。その中でも、すぐに取り組めることとして、介護技術の活用、ボディメカニクスの応用などの技術の習得が腰痛予防にはとても重要で大切なことと考える。

【まとめ】

介護労働者にとって腰痛は切っても切り離せないことだが、今回の調査から『介護技術の習熟度』と『腰痛の有無』には関連があることがわかり、自らの健康保持の為には、「ボディメカニクス」を十分活用することが大切である。

講習会・勉強会を開催し、正しい介護技術の習得・向上や見直しをする機会を作る必要がある。

講習会・勉強会を通じて情報の共有化を図り、統一したケアにつなげていきたい。

【謝辞】

今回、研究にご協力していただいたみなさまに心からお礼申し上げます。
また、ご指導いただきました矢原隆行先生、ありがとうございました。

【引用・参考文献】

- 1) 北原照代：毎日新聞 2008. 2.18
- 2) 車谷典男：介護する人の健康をまもる Q&A、P13~14、ミネルバ書房、2005.
- 3) ペヤ・ハルヴォール・ハンデ：移動・移乗の知識と技術援助者の腰痛予防と患者の活動
中山幸代/幅田智也 監訳 性の向上を目指して
和子・マイヤー 訳
- 4) 小島ブンゴード孝子：つらい介護からやさしい介護へ～介護の仕事を長く続けていく
ために～、ワールドプランニング
- 5) 西山悦子：介護者のための腰痛予防教室、中央法規出版、2007.
- 6) 矢原隆行：はじめての介護研究マニュアル～アイデアから研究発表まで～、保育社、
2002.