

当院における看護要員の腰痛実態調査から見えた有効な腰痛予防対策の検討

1 医療法人盡誠会 宮本病院 機能訓練室, 2 宮本病院 健康経営推進委員, 3 宮本病院 診療部

増田 佳幸(理学療法士)¹ 大川 良樹¹ 塚本 浩平¹ 増田 明日香¹ 鴻巣 恵理香¹ 磯野 翔太¹
大野 恵美子(看護師)² 石井 徳恵³ 宮本 泰典³ 宮本 二郎³

はじめに・目的

厚生労働省の「業務上疾病発生状況等調査」によると、業務上の腰痛は保健衛生業で最も多く起きていると報告され、社会的損失の影響が大きく改善すべき課題といえる。経済産業省は、健康増進の取り組みが将来的に収益を高める投資であるとし健康経営を推進している。当院も健康経営の一環として有効な腰痛予防対策を検討するため実態調査を実施した。

対象と方法

対象は看護業務に携わる男女 201 名。方法は腰痛および関連しうる多要因（基本属性、生活習慣、労働要因）と STarT Back スクリーニングツール（以下 SBST）を無記名自記式質問調査法で実施した。全ての統計解析には EZR を使用し有意水準 5% 以下で有意差ありとした。当院倫理委員会の承認を得て本研究を実施した。

結果

質問紙回収率 191 名 95%。男性 18%、女性 82%。看護師 79%、看護補助 21%。平均年齢 41±15 歳。腰痛有訴率は全体の 70%、慢性腰痛者は 55% であった。基本属性は体格、職種、経験年数による有意差はなかった。性別での腰痛有訴率は男性 76%、女性 69%。年齢での腰痛有訴率は 30 代前半に 92%、50 代以上に概ね 80% であったが、統計学的有意差はなかった。生活習慣では日常の運動頻度が低い集団で有意に腰痛が多かった。労働要因として看護・介助動作頻度による有意差はなかった。腰痛有訴者の内、SBST は低リスク 81%、中リスク 11%、高リスク 8% であった。

考察

以上の結果より当院の特徴は運動頻度が低い集団に腰痛が多く、慢性腰痛者が多く、SBST において低リスクが多かった。腰痛に性差はなく、広い年齢層に腰痛が発症し、全看護要員を対象とした対策が求められた。腰痛の診療ガイドラインにおいて運動療法は慢性腰痛に対する有効性に高いエビデンスがあるとし、SBST の低リスク者は心理社会的要因が低く、運動が腰痛対策として奏功しやすい。本結果より、今後は運動機会を高める腰痛予防体操を実施し、職員の健康増進に介入したい。