

平成12年度 第3回11月29日

演題：保健婦の労働実態と健康・体力について

演者：島岡みどり（体育科学部）

総合保健体育科学センター主催（企画者：島岡清教授）の平成12年度公開講座の講習会（健康と福祉のための運動理論）に参加した保健婦の健康状態と体力について調査した。

今まで調査した福祉関連職員において疲労感の軽い対象者は、重い者より高い体力を示すことが明らかにされた。そしてその疲労感は、職種によってそれぞれ異なった体力要素との関連がみられた。

今回の調査の目的は、保健婦の健康状態と体力の実態調査を通して勤務終了時の疲労感が、体力の高低と関係があるかどうか、またどの体力要素と関連があるかを検討したものである。

## 1 労働／生活実態・健康調査と体力測定

### 1) 労働実態調査

勤務状態（内容含む）調査；所定外労働時間、持ち帰り仕事、昼休み時間45分以上、通勤時間など。さらに業務内容について心身に負担大、やや負担、負担でないの3グループに分けて自由記述してもらった。

生活実態調査；スポーツ活動、家事分担、家族構成、世話を必要とする乳幼児や老人の有無など

2) 健康調査；一日の業務終了時（当日）・翌日の疲労の程度、自覚症状（全身症状、精神的不調感、苦痛感、頸肩腕痛、腰痛）など

3) 体力測定、体脂肪率；握力、背筋力、体前屈、自転車エアロバイク800による推定最大酸素摂取量、サニタ体脂肪計による体脂肪率と体重など

## 2 対象者

アンケート調査対象者；講習会に参加した保健婦63名中45名、（回収率約71%）であり、全員女性であった。平均年齢35.4歳（22-53歳）、勤続年数10.8年（SD9.5）である。

保健婦のアンケート調査結果を公立の社会福祉関連職員（13職種）と民間の保育園職員、学童保育指導員の3職種の合計16職種女性2827人と比較した。

体力測定者；37名（アンケート回答者45名の保健婦を対象とし参加率は、約82%だが、講習会全員63名の保健婦に対しての参加率は、約59%であった）

体力測定結果は、日本人の体力標準値と比較した。参考に公立の社会福祉関連職員（13職種）と比較した。

## 3 結果

### 1) 勤務状態

所定外労働時間月当たり10時間以上、週1回以上持ち帰り仕事について割合としては、それぞれ約35%、約29%と高くないが、公立の社会福祉関連職種の中では、多い方である。（参考：1999年看護協会のアンケートによれば、看護婦の平均残業時間は、12時間42分で、女性労働者の月当たり所定外労働時間の平均が5時間に比べ長い）

また、昼休み時間は、約4割の人が45分以上っており、公立の社会福祉関連職種の中では、多い方である。

### 2) 健康調査

頸肩腕痛有りは、公立の社会福祉関連職員と類似傾向を示したが、腰痛有りについては、公立の社会福祉関連職員より比較的少ない傾向を示す。また、仕事を遂行するに苦痛に感じる体調についても公立の社会福祉関連職員より比較的少ない傾向を示す。

疲れる原因において仕事に気を使うことが疲れる原因と上げている人の回答が最も高かったが、保健婦が特別に気を使うことが疲れる原因というわけではなく、社会福祉関連職員に共通して見られる項目である。ただ、公立の社会福祉関連職種と比べて仕事の種類が多いと上げている人の回答が多く、施設の看護婦にもいえる。

他の社会福祉関連職員に疲れる原因の順位が高い項目に人を持ったり、かかえたりする、前傾・中腰姿勢が多い、くりかえし作業が多いといった腰や頸肩腕に負担になったり不適切な身体負荷があげられる項目が多いが、保健婦には、少ない。これは、施設看護婦と異なる点である。

そして、当日疲労感については、公立の社会福祉関連職種の中では、比較的少ない方と思われる。

### 3) 体力について

握力は、30歳、40歳代が高く、20歳代は低い傾向を示す。標準値と比べて30、40、50歳代が優位に高く、20歳代は、同程度である。30、40、50歳代は、他の公立の社会福祉関連職員と比べて高い。

背筋力は、40歳代が最も高いが、標準値と比べて40、50歳代のみ同程度である。20、30歳代は、優位に低い。

20、30歳代は、他の公立の社会福祉関連職員と同じ傾向を示し、低い。

立位体前屈は、20歳代最も低く、標準値と比べて優位に低い。年齢とともに高くなる。

体重当り最大酸素摂取量は、20、30歳代が高く、40、50歳代と低くなる。他の公立の社会福祉関連職員と比べて40、50歳代は、同程度だが、20、30歳代は、高く、特に、30歳代は、高い。標準値と比べていずれの年代も優位に高い。他の公立の社会福祉関連職員も特に30歳代の後半以降は、同じように優位に高い。

#### 4) 体力と当日疲労感について

疲労程度（尺度）4、5が、重い疲労感、1、2、3が軽い疲労感と二分類し、重い疲労感、軽い疲労感と分けた。そして疲労感の重軽とアンケート項目の一部（年齢、体重、体脂肪率、経験年数、出勤および休日睡眠時間、通勤時間、家族人数、自覚症状での腰痛）や測定したすべての体力項目と関係を調べた結果、通勤時間にのみ差がみられた。つまり重い疲労感の人（7人）の通勤時間の平均が、72分間、軽い疲労感（30人）の通勤時間の平均が、41分間であった。通勤時間が長いと当日疲労感は、重く、通勤時間が短いと当日疲労感は、軽いといった傾向がみられ、当日疲労感は、通勤時間に左右される。

したがって、ある一定の通勤時間の条件下での疲労感がどのアンケート項目や体力と関係があるかを調べる必要がある。それで、通勤時間1時間以内の人（28人）について重い疲労感、軽い疲労感と分けた場合、体力項目において最大酸素摂取量に優位な差がみられた。

重い疲労感の人（3人、35.7歳）が、26.5ml、軽い疲労感（25人、34.6歳）が、35.4mlであった。

今回のデータは、講習に参加した保健婦を分析したもので、一般的に保健婦の特徴をあげているかどうかは、さらに公立に所属するより多くの保健婦を対象者として関係をみる必要があり今後の課題にしたい。