

(資 料)

保育労働者の自覚的疲労度に対する
持帰り仕事と運動習慣の関与について
——保育園保母について——

The influence of habitual homework and exercise on feeling
of fatigue in nursery teacher

蛭 田 秀 一* 島 岡 みどり* 小 野 雄一郎**
杗 子 耕 一* 野 中 寿 子***
矢 部 京之助* 森 岡 繁太郎****

Shuichi HIRUTA *, Midori SHIMAOKA *, Yuichiro ONO **
Koichi MOKUSHI *, Hisako NONAKA ***
Kyonosuke YABE *, Shigetaro MORIOKA ****

職場で働く者にとって、疲労の蓄積は、作業能率の面からも、自分の健康の面からも避けるべきものである。しかし、疲労の程度は、単に職場における作業前後だけでなく、一日あるいは一週間の時間範囲においても変化する¹⁾²⁾⁴⁾⁵⁾ことから、疲労軽減の方策を考えるには、職場以外での生活様式にも注目する必要がある。

本研究の目的は、職場労働以外の活動である持帰り仕事と運動習慣に着目し、それらが疲労とどのような関係にあるかを調べることによって、これらの活動の増減による疲労軽減の可能性を評価することであった。

[方 法]

対象者は、1989年7月の特殊健康診断（健康・

生活調査、体力測定を含む）を受けた名古屋市の民間保育所に勤める保育園保母296名のうち、正職員でかつ勤務制限をしていない228名であった。

質問紙法による健康・生活調査の項目のうち、年齢、経験年数、疲労度、持帰り仕事、運動習慣、配偶者の有無に関する項目についての回答を抽出した。また、身長、体重は特殊健康診断の際に実測した。

疲労度の指標としては、『過去1ヵ月間についてみたとき疲れが次の日に残りますか』という質問に対する5つの回答選択肢（①いつも<週6～7日>残る、②しばしば<週4～5日>残る、③時々<週2～3日>残る、④ほとんど残らない<週1日ぐらい>、⑤まったく残らない）のうち、①または②と回答した人の人数比率（以下、疲労率と呼ぶ）を採用した。

*名古屋大学総合保健体育科学センター

**名古屋大学医学部衛生学教室

***名古屋市立保育短期大学

****南生協病院理学療法室

* Research Center of Health, Physical Fitness and Sports, Nagoya University

** School of Medicine, Nagoya University

*** Nagoya City College of Child Education

**** Minami Seikyo Hospital

Table 1 Mean (SD) of each item for three age groups

	20-24才	25-34才	35+才	全体
人数	41	110	77	228
年齢(才)	22.5(1.3)	29.2(3.0)	39.8(3.9)	31.6(7.1)
経験年数(年)	2.1(1.4)	8.2(3.2)	15.9(4.3)	9.7(6.0)
身長(cm)	158.4(5.4)	154.8(5.4)	154.6(5.2)	155.4(5.5)
体重(kg)	50.3(7.3)	49.2(6.3)	52.9(7.1)	50.6(7.0)
既婚率	2.4%	53.6%	83.1%	54.4%
持帰り率	34.1%	30.0%	39.0%	33.8%
運動習慣率	26.8%	15.5%	24.7%	20.6%
疲労率	31.7%	39.1%	45.5%	39.9%

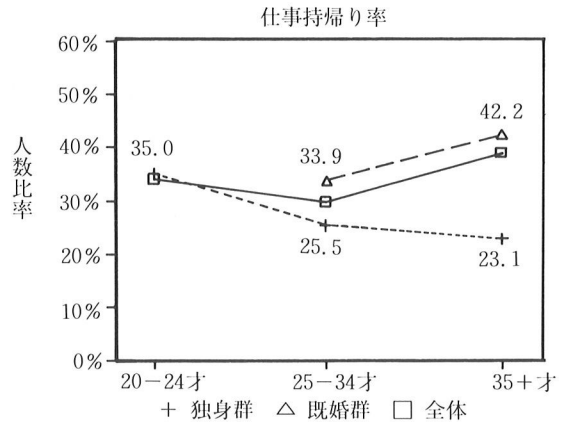


Fig. 2 Percentage of habitual homework.

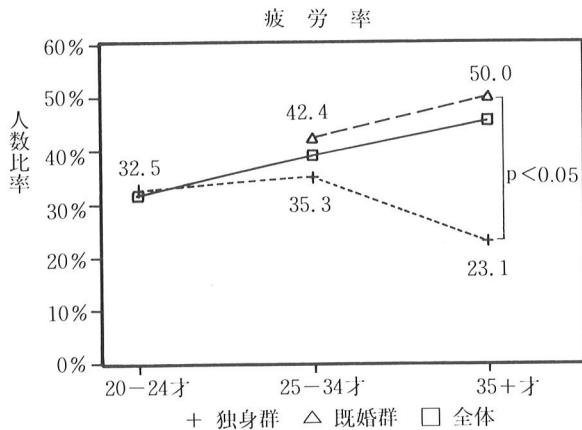


Fig. 1 Percentage of feeling of fatigue.

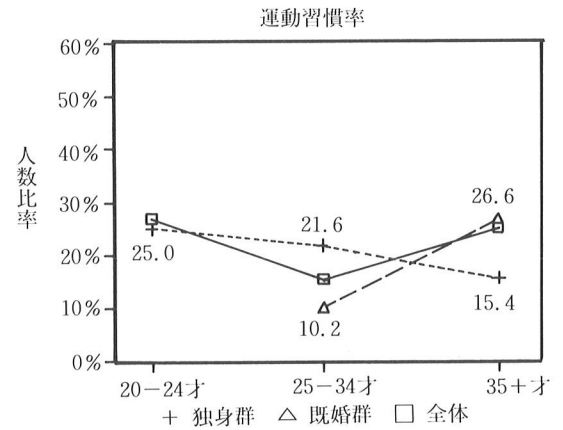


Fig. 3 Percentage of habitual exercise.

持帰り仕事については、『仕事を家にもちかえることがありますか』の質問に対する4つの回答選択肢(①ほとんどない, ②月に2~3回ある, ③週に1~2回ある, ④しばしばある)のうち, ①または②の回答者を「少持帰り群」, ③または④の回答者を「多持帰り群」とした。また, グループ全体に占める多持帰り群の人数比率を「持帰り率」とした。

運動習慣については、『現在, 生活の中で運動(スポーツ, 体操など)をしていますか』の質問に対して, 月に4日以上と回答した人を「運動習

慣群」, 3日未満の人を「非運動習慣群」とした。また, グループ全体に占める「運動習慣群」の人数比率を「運動習慣率」とした。

配偶者の有無については、『ある』と回答した人を「既婚群」, 『なし』と回答した人を「独身群」とした。また, グループ全体に占める「既婚群」の人数比率を「既婚率」とした。

【結 果】

表1は, 対象者の年齢区分別の人数と, 年齢,

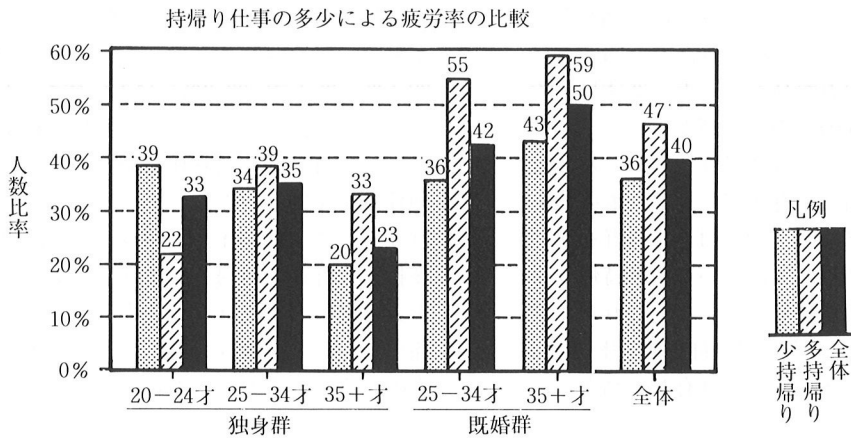


Fig. 4 Comparison of percentage of feeling of fatigue between two subgroups on habitual homework.

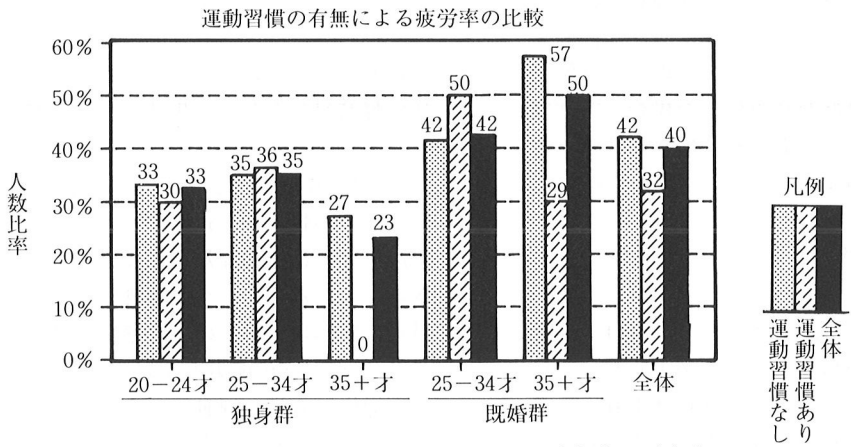


Fig. 5 Comparison of percentage of feeling of fatigue between two subgroups on habitual exercise.

経験年数, 身長, 体重の平均値, 及び既婚率, 持帰り率, 運動習慣率, 疲労率を示したものである。

図1は, 配偶者の有無別にみた年齢区別の疲労率を表している。なお, 20-24才において, 既婚者は41人中1人のみであったので, 20-24才においては既婚群は置かないことにした。しかし, 全体の中にはこの1名を含めた(以下他の項目についても同様に処理した)。各年齢区分全体の疲労率は, 年齢が進むほど高くなった。25才以降の疲労率は, 独身群では減少するのに対し, 既婚群

では逆に増加した。同年令区分における疲労率は独身群より既婚群の方が高かった。特に35才以上では既婚群(50.0%)は独身群(23.1%)に比較して有意に高い($p < 0.05$)疲労率を示した。

図2は, 配偶者の有無別にみた年齢区別の持帰り率を表している。独身群では, 年齢が進むにつれて持帰り率は低下したが, 既婚群では逆に増加した。25才以降の同年令区分における持帰り率は, 独身群より既婚群の方が高かった。

図3は, 配偶者の有無別にみた年齢区別の運

動習慣率を表している。独身群では、年齢が進むにつれて低下するが、既婚群では逆に増加した。同年令区分における運動習慣率は、25-34才では既婚群より独身群の方が高く、一方、35才以上では逆に独身群より既婚群の方が高かった。

図4は、少持帰り群と多持帰り群別にみた疲労率を、年齢別、配偶者の有無別に示したものである。5つのグループの内、20-24才独身群を除いた、25才以上の4グループにおいて、多持帰り群の疲労率は少持帰り群より高かった。これら4グループを込みにすると、多持帰り群の疲労率(52.4%)は少持帰り群(36.3%)より有意に高かった($p < 0.05$)。

図5は運動習慣の有無別にみた疲労率を、年齢別、配偶者の有無別に示したものである。25-34才では、配偶者の有無にかかわらず運動習慣群が非運動習慣群に比べて疲労率が高かったが、35才以上では逆に運動習慣群が非運動習慣群より低かった。独身群、既婚群を込みにした場合、35才以上の疲労率は、運動習慣群(26.3%)が非運動習慣群(51.7%)より有意に低かった($p < 0.05$)。

[考 察]

本研究の対象者では、全体として見掛け上年令が進むほど疲労率が高くなった(図1)が、これは、主として①既婚群のほうが独身群より疲労率が高い、②年齢が進むほど既婚率が高くなる、の2つの理由からであった。したがって、保母における年齢増に伴う疲労増は、加齢に伴う生理機能としての復原性の低下²⁾によるものというよりは、結婚に伴う生活内容の経年変化の方に強く影響されているものと考えられた。具体的には、夫や子供の世話等の家事労働の増大や、出産等の身体状況の変化などが、既婚者の疲労増に関係していることが予想されるが、本研究のデータでは詳しくはわからない。ただ、図4で、既婚群における少

持帰り群の疲労率(25-34才;35.9%, 35+才;43.2%)は、多持帰り群に比較して16-19ポイント低く、独身群における多持帰り群(25-34才;38.5%, 35+才;33.3%)に近い値を示している。このことは、既婚者はたとえ持帰り仕事が少ないとしても、独身者の持帰り仕事分と同程度かそれ以上の仕事を家庭で行っていると解釈できるかもしれない。さらに図4から独身にしろ既婚にしろ、多持帰り群は少持帰り群よりも疲労率が高いことをあわせると、家庭での仕事は、それが職業に関係するもの(持帰り仕事)であれ、家庭に関するもの(家事や育児)であれ、疲労度を高める方向で作用していることが示唆された。

図5で、34才以下のグループでは、運動習慣が疲労の軽減につながるような関係は見出せなかった。しかし、35才以上のグループでは、運動習慣群の疲労率(26.3%)は非運動習慣群(51.7%)に比較して大幅に低かったことから、35才以降の疲労軽減対策として、生活の中に運動を習慣化することが重要となろう。

本研究の結果から、家庭での仕事(持帰り仕事、家事等)の軽減や、運動の習慣化が、保母の疲労軽減のために有効な対策になりうることが期待できる。したがって、今後の課題として、これらの対策の実施にむけての条件整備(持帰り仕事を生じさせないための職場における仕事内容の見直し、家事労働の分担、運動・スポーツの奨励等)を具体化させていくことが必要であろう。

参 考 文 献

- 1) 橋本邦衛:疲労, コロナ社, 1965.
- 2) 勝木新次:中高年齢者の体力と労働, 第4版, 労働科学研究所出版部, 東京, 1983.
- 3) 大島正光:疲労の研究, 同文社, 1979.
- 4) 矢部京之助:疲労と体力の科学, 講談社, 東京, 1986.
- 5) 吉竹 博:産業疲労-自覚症状からのアプローチ-, 労働科学研究所, 川崎, 1973.

(1989年12月6日受付)