

青森県の介護老人保健施設に勤務する理学療法士の業務と腰痛の関連について

学籍番号 07M2417 氏名 中村貴子

1. 研究目的

理学療法士（以下、PT）は、対象者のトランスファー介助や中腰姿勢など腰部にストレスのかかる動作を行う機会が頻繁にあり高率に腰痛を発生する可能性がある職種と言える。1987年の老人保健法改正以来、介護老人保健施設（以下、老健施設）がPTの新たな職場となったが、老健施設に絞った腰痛に関する報告はない。また特別養護老人ホームへの入居待機者が増えている中で、老健施設の入居者や利用者の重症化が進み、腰を痛めるPTが増えているのではないかと推察される。本研究は、青森県の老健施設に勤務するPTの腰痛と業務との関係を明らかにし、腰痛の予防方法について検討することを目的とした。

2. 対象と方法

対象は青森県内の老健施設28施設に勤務する52名のPT。方法は質問紙による郵送調査。調査期間は平成22年10月29日～11月17日。

3. 結果

18施設31名より回答が得られ、回収率は60%だった。回答者の内訳は男性14名(45.2%、30±7歳)、女性17名(54.8%、31±8歳)、PT免許取得からの年数は7.7±7.5年、他の施設に勤務した経験を有する者は18名・他の施設での勤務経験がない者13名、現施設での勤務年数は5.0±5.3年(0.6～20.4年)だった。施設の平均PT数は3名で、2名以下の職場が全体の6割を占めていた。業務の大半(6～7時間)は入所・通所者に対する理学療法業務であり、1日の担当者数は約19名、担当している入所者の78%が要介護度3以上であり、通所利用者の69%が要介護度1～3だった。PT免許取得後に腰痛を発症した経験がある者は31名中24名(77.4%)で、男女別では男性14名中10名(71.4%)、女性17名中14名(82.4%)だった。このうち10名(41.7%)が調査時点で腰痛があると回答した。PTになってから5年以内に腰痛を発症した者は男性で7名中3名、女性は8名中全員だった。腰痛の発症回数は5回未満12名、5回以上8名、無回答4名だった。腰痛が業務中に発症したと回答した者は腰痛経験のある24名中15名(62.5%)で、内訳は男性10名中5名(50%)、女性14名中10名(71.4%)だった。腰痛発症時に医療機関を受診したと回答した者は4名のみであり、このうち施設管理者に報告した者は2名であった。腰痛が業務中に発症したと回答した15名の約2/3が腰部に負担がかかる業務として個別理学療法を挙げ、具体的な腰痛の発症原因としてトランスファー介助(9名)、体幹前屈姿勢の保持(7名)、中腰姿勢(5名)、体幹の捻転動作の反復・保持(5名)等を挙げた。その他に作業姿勢の不良、要介助者が多い、対象者の体重過多、自分自身の筋力不足や体格といった身体的要因に関する回答もみられた。腰痛の予防対策としては、腰部に負担をかける姿勢や動作をなるべく避けるようにしているが15名(62.5%)、ストレッチの実施11名(45.8%)、膝関節の屈伸をうまく利用した予防動作を行っている9名(37.5%)の順で多かった。

4. 考察とまとめ

腰痛経験者の比率は全体の77.4%で、戸渡らの約8割のPTが腰痛経験を有しているという報告と近い値であった。業務中に腰痛を発症したと回答した全ての者が業務と腰痛は関係があることを指摘していた。また、腰痛経験者の男女比率は全体的に、また特に経験年数5年までは女性の方が男性よりも高い傾向がみられた。笠原らは、女性のPTは男性と同じ内容の業務をこなさなければならず、また経験の浅さに加え男性に比べ体格的に小さく筋力が弱いことが腰痛に影響していると報告している。理学療法の対象となる入所者及び通所者の重症化は避けられず、PTスタッフの増員もままならない中であって腰痛は繰り返し発生している。業務中に腰痛を発症した際には管理者に報告して医療機関を受診する、トランスファー介助の際にはスタッフの協力を得ることができるといった職場環境を育むと同時に、腰痛予防のために常にボディメカニクスを念頭に置くことを徹底し、さらに福祉機器を積極的に活用する必要があると考える。