

介護者のための安全衛生マニュアル

ストレス・腰痛・働く時間を見直すポイント

Safety and Health Manual about Mental Stress, Low Back Pain and Working Hours for Caregivers

介護の職場で頑張るあなたへ
心や体は疲れていませんか？



介護の仕方を見直すことで 改善できることがあります



このマニュアルは、介護職場での

▶精神的ストレス

▶腰痛

▶交代勤務・長時間労働

を改善するお手伝いをします。

独立行政法人労働安全衛生総合研究所

National Institute of Occupational Safety and Health, Japan

I 介護のいま

介護は、介護を受ける人（利用者）の生活を支えるとても大切な仕事です。急速な高齢化により、利用者の数が増え、介護の仕事はますます必要とされています。

介護職場では、介護者の雇用条件の改善とともに、介護者が安全で健康に、長く働ける環境づくりが必要となっています。介護者の安全・健康は、要介護者の安心にもつながります。

ここでは、介護職場で特に問題となっている介護者の「精神的ストレス」、「腰痛」、「交代勤務・長時間労働」をとりあげ、それらの現状と原因、対策についてご紹介します。

これらの問題は、関係のないように見えますが、それぞれが直接的または間接的にかかわっています。



II 職場改善チェック項目

職場を改善するには、同僚や上司と話し合い、問題点を明らかにし、その改善策を考える必要があります。

このマニュアルは、その話し合いの切っ掛けをつくるものです。以下の職場改善チェック項目に○、△、×を入れて問題点を明らかにし、改善例をヒントに○、△の項目の順番に、自分たちに合った改善策を考えてみてください。また、個人的な改善にもご利用ください。

<職場改善チェック項目>

- ① 改善の必要な項目には、下の表にある「優先順位」欄に○を入れてください。
- ② 改善は必要だけれども優先順位の低い項目には、△を入れてください。
- ③ 改善の必要がないと思われる項目には、×を入れてください。

改善を考える項目	優先順位	改善例
精神的なストレス対策		Ⅲ 精神的ストレス (P.3)
腰痛などの体の痛み・疲れ対策		Ⅳ 腰痛 (P.5)
働き方や働く時間の対策		Ⅴ 交代勤務・長時間労働 (P.6)

Ⅲ 精神的ストレス

現状&原因

介護者がかかえるストレスの多くは、人間関係によるものです。なかでも、同僚との人間関係が、ストレスの大きな原因となります（右上表）。

介護職場で特徴的な介護者のストレス原因は、暴力・ハラスメント・クレーム・いじめ、利用者へのサービスなどがあげられます。

利用者が暴れたり暴力を振るうこと、そしてうまく介護をできないというジレンマが、ストレスの原因になっているようです。



介護者のストレス解消方法は、会話、食事、買い物などのストレス発散を目的としたものが多くなっています（右下表）。これは、情動解消型対処法と言います。

一方、自己反省・勉強、相談相手をつくる、問題が生じないように対策を考えるなどの対策は少ないようです。これは、問題解決型対処法と言い、ストレスの原因となるものを解決する方法となります。



対策

何かを学習するなどして知識や技術を身につけたり、他の人からアドバイスをもらったりすることが、ストレスを減らすことに効果的です（問題解決型対処法）。その際、いきなりハードルの高いことから始めるのではなく、自分にできることから取り組みましょう。

しかし、時にはストレスになっていることを忘れるため、食事や買い物などでストレスを発散させることも必要です（情動解消型対処法）。

問題解決型対処法と情動解消型対処法をバランスよくとり入れながら、あなたに合った解決策を見つけましょう。

表 仕事でストレスになることランキング

1位	同僚との人間関係
2位	仕事量
3位	暴力・ハラスメント・クレーム・いじめ
4位	上司との人間関係
5位	満足できるサービスが提供できない
6位	給与・待遇
7位	仕事がスムーズに運ばない
8位	利用者の家族
9位	仕事の失敗・ミス・トラブル
9位	認知症利用者への対応

表 仕事のストレス解消法ランキング

1位	会話
2位	食事
3位	買い物
4位	旅行・遠出
5位	娯楽
6位	睡眠
7位	遊び
8位	家族との団らん
9位	運動
9位	酒
	：
18位	自己反省・勉強
22位	相談相手をつくる

職場としての対策

職場での取り組み▶職場で対策や工夫を話し合しましょう

職場のストレスを個人で解決しようとしても限界があります。職場でのストレスは個人の健康や安全にとどまらず、職場全体での仕事の効率などに影響することが考えられます。ストレスを減らすための対策や工夫を話し合う場を設けて、職場全体で組織的にストレスの問題を考えていくことが必要です。職場として相談窓口を設けて対応を考えていきましょう。

暴力・ハラスメント▶責任者を決め、組織的な対応を

利用者から暴力やハラスメントを受けた場合、個人的な対応に委ねるだけでは限界があります。まずは責任者を決めて、何が原因で起きたのかを検討し、そして責任者が中心となって「利用者本人や家族と話す」、「担当者を変える（例：女性→男性）」、「個別の対策を作る」、「暴力・ハラスメントを受けた場合の相談窓口を設置する」などの組織的な対策を実施していく必要があります。

利用者へのサービス▶介護技術向上のための取り組みを

未熟な介護方法や同僚からの指摘などが、職場ストレスの大きな要因となっています。また、忙しさや人手不足、経験不足などが原因で利用者へのサービスが十分にできず、利用者が不満をため、それが引き金となり、暴力・ハラスメントへとエスカレートすることもあります。



質の高い介護サービスは、利用者の満足度を高めるだけでなく、関係ないように思われるそれらの問題を未然に防ぐことにつながります。介護技術を向上させるための仕組み作りや、研修・講習、施設での技術講演会などを開催することが必要です。

個人的な対策

相談▶相談できる相手をつくりましょう

同僚、上司、友人、家族などに、ストレスになっている仕事の悩みや不安などのことを打ち明けるだけでも気持ちが楽になります。ひとりで問題を抱え込まず、周りに相談できる人をつくりましょう。自分の話を聞いてもらったら、相手の話も聞いてあげましょう。継続的な関係性の維持につながります。



余暇▶仕事以外の時間では身も心も仕事から離れましょう

仕事が終わってからも仕事のことばかり考えていると、ストレスがたまります。オフの時には、身も心も仕事から離れて、仕事のことを考えないことがストレス回復にとって重要です。ゆっくりと体を休めることに加え、スポーツやショッピング、友人との会話など、自分に合った方法で、仕事のことを考えなくてすむ時間をつくりましょう。

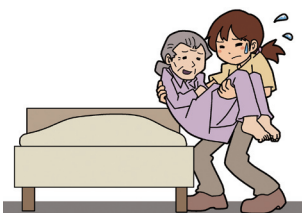
IV 腰痛

現状&原因

介護作業では、利用者の抱え上げや前屈・ひねりなどの不適切な姿勢をとることが多いため、体の疲れや痛みが生じやすく、特に腰痛を訴える介護者が増えています。

介護作業の中で最も腰痛が多く発生しているのは移乗介助で、特にベッド⇄車いす間の移乗で多くの腰痛が発生しています。また、入浴介助、排泄介助、おむつ交換などでも発生しています。

人の体は、重い物を持ち上げるのに適した構造にはなっていません。また、前屈やひねりなどの姿勢をとるだけでも腰への負担は大きくなり、腰痛を引き起こす原因になります。さらに、精神的なストレスが、腰痛を悪化させることもあります。



対策

職場としての対策

ここでは、①～④の順番に腰痛予防対策を考えてください。重要なことは、利用者の状態にあった介護方法を、利用者ごとに作成することです。

① 利用者の状態確認 ▶ 利用者が持っている^{チカラ}能力を活用する

利用者が介護者の手や腕、ベッドの手すりなどを握るだけでも、介護者の負担は軽くなります。また、利用者の自立性を促進することは、残存機能の維持に役立つとともに、介護者の負担の軽減になります。利用者には、優しく話しかけ、手伝ってもらおうようにしましょう。

② 福祉機器・用具 ▶ 要介護度に合わせた機器の利用を

リフトは腰痛予防に有用な手段のため、積極的に利用を考えましょう。ただし、全ての人にリフトの使用を考えるのではなく、要介護度の程度に合わせて使う機器・用具を選びましょう。座位姿勢がとれる人にはスライディングボードなど、立位姿勢がとれる人にはスタンディングマシーンなどの使用を考えましょう。

要介護度が低い

要介護度が高い

立位姿勢がとれる人

座位姿勢がとれる人

全介助が必要な人



スタンディングマシーンなど



スライディングボード、シートなど



リフト

③ 介助姿勢▶体を支え、同じ姿勢を続けない

作業時には、前かがみやひねりなどの不自然な姿勢はとらないようにします。その姿勢を取らざるを得ない場合には、手や膝をベッドの上や床、壁、手すりなどについて、体を支えるようにしてください。また、同じ姿勢を続けるのではなく姿勢を変えるように心がけましょう。



④ 作業人数、作業時間、作業環境▶2人以上・休憩を挟む・滑りや段差を改善

作業は、必要に応じて、適切な姿勢にて2人以上で行いましょう。作業中には、小休止や休憩をとることが必要です。組織的にも休憩時間を設けるようにしてください。浴室では床の滑りや段差をなくし、トイレでは十分なスペースを確保してください。

個人的な対策

体 操▶ストレッチ体操をしましょう

腰の筋肉は、固くなったら、ストレッチ体操をしてやわらげてください。前かがみの多い作業では身体を後ろに反らす体操、長時間の立ち作業では前にかがむ体操などがおすすめです。

相 談▶周りの人に相談しましょう

「Ⅲ 精神的ストレス」の個人的な対策のように、困ったことがある場合は、積極的に上司や同僚に相談して、1人で悩みを抱え込まないようにしましょう。

V 交代勤務・長時間労働

現状&原因

介護施設での交代勤務は、三交代より二交代の割合が多くなっています。二交代では、まとめて休日をとれるなどの利点がある一方で、8時間以上の長時間の夜勤をすることになり、作業負担が増える場合があります。

二交代で働く介護者は、日勤や三交代で働く人に比べ、寝つきが悪いなどの不眠を多く訴えています（右図）。

睡眠には、疲労を回復させるという重要な働きがあります。二交代で働いて睡眠が悪くなると、疲労の回復が妨げられる可能性も考

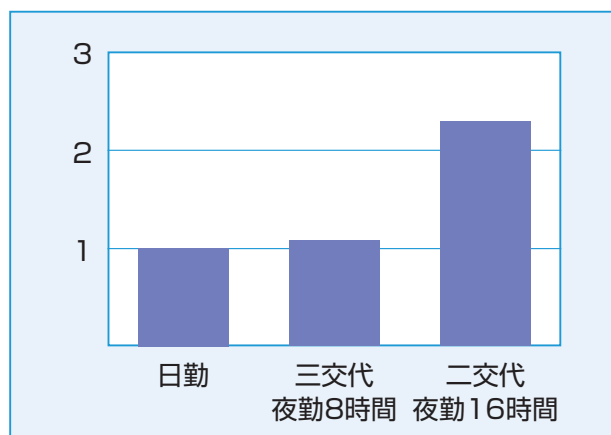


図 介護者の不眠の起こりやすさ

二交代で働く介護者は日勤や三交代で働く方の2倍を超える確率で不眠になりやすい

えられます。

睡眠時間が短かったり、不眠があったりして、睡眠による疲労回復の効果が十分でないと、腰痛の状態はより悪くなると考えられます。

そうすると、よく眠れなくなるなど、また睡眠に問題が生じるようになります。このような悪循環はどこかで断ち切ることが必要です。



対策

職場としての対策

夜勤の長さ ▶ 仕事の負担によって見直すことも必要です

現在の介護作業が肉体的にも、精神的にもつらく感じられる場合は、勤務スケジュールを調整して、夜勤を短くしましょう。試験的に、あるフロアから始め、その効果を見ていくのもよいかもしれません。

仮眠 ▶ 夜勤中に仮眠をとれるよう工夫しましょう

勤務スケジュールを変えられない場合には、夜勤の途中で仮眠をとることによって、疲れをやわらげることができます。夜勤が長時間におよぶ場合には、2時間の仮眠をとることが勧められますが、それが難しければ30分程度の仮眠でも効果が期待できます。

介護作業の手順の見直しや、話し合いなどにより、仮眠の時間を確保できるとよいでしょう。



個人的な対策

睡眠 ▶ 昼間ではなく、夜にしっかりと睡眠をとりましょう

交代勤務で働くと、昼間に眠らなくてはならないこともあります。しかし、昼間の睡眠では量的にも質的にも、疲労を十分に回復することはできません。

そもそも夜勤明けは、身体のリズムの影響で、ぐっすり眠るのが難しくなります。もし、昼間によく眠れなければ、無理に眠ろうとせず、起きて日常のいろいろな活動をしてください。

その晩に夜勤がある場合は、夜勤に入る前に仮眠をとっておきます。その晩に夜勤がない場合は、しっかりと眠れるよう、生活を整えましょう。また、寝る数時間前にお風呂に入り、夜になったらできるだけ照明を暗くし、寝酒はしないようにしましょう。

Ⅵ チェックリスト

「精神的ストレス」、「腰痛」、「交代勤務・長時間労働」はそれぞれが関連し合って、心身が疲れる原因になっています。精神的ストレスが高くなると、腰痛が悪化したり、よく眠れなくなったりします。腰痛がひどくなると、仕事がうまくはかどらずにストレスがたまり、十分に働けなくなります。長時間の夜勤を続けると、負担がたまって腰が痛くなったり、ストレス状態になったりします。

これらを改善するには、総合的な対策を講じることが必要です。下記のチェックリストでは、「必要」な改善策にはレ印を入れ、取り組んだ改善策には「実施」にレ印を入れて、職場改善に必要な項目と取り組んだ改善策を明らかにしてください。

精神的ストレス

1. 組織的なストレス対策を考える
必要 実施
2. 暴力やハラスメントには組織で対応する
必要 実施
3. 介護技術向上のための取り組みをする
必要 実施
4. 相談できる相手をつくる
必要 実施
5. 余暇を利用する
必要 実施

腰痛

1. 利用者の残存能力と協力性を確認する
必要 実施
2. 介護福祉機器・用具を使用する
必要 実施
3. 介助姿勢を見直す
必要 実施
4. 作業人数・作業時間・作業環境を考える
必要 実施
5. ストレッチ体操をする
必要 実施

交代勤務・長時間労働

1. 夜勤の長さは、仕事の負担によって見直す
必要 実施
2. 夜勤の中で仮眠をとれるように工夫する
必要 実施
3. 昼間ではなく、夜間にしっかりと睡眠をとる
必要 実施

<作成> 独立行政法人労働安全衛生総合研究所
高橋 正也, 岩切 一幸, 久保 智英
<協力> 滋賀医科大学
埴田 和史, 北原 照代
独立行政法人労働者健康福祉機構
松平 浩
福祉技術研究所株式会社
市川 洵

独立行政法人労働安全衛生総合研究所
平成25年3月 初版 発行
〒214-8585 川崎市多摩区长尾6-21-1
TEL: 044-865-6111
FAX: 044-865-6124
<http://www.jniosh.go.jp/>