

## 訪問介護の実際と課題

大前瞭太、岸本拓弥、木瀬達也、小林颯太、千田義和、中路景太、山本達也

### 1. 目的

世界でも類を見ない速さで高齢化が進む我が国において、高齢者の在宅ケアを担うホームヘルパーや訪問看護師といった訪問介護労働者の需要がますます高まっている。それに伴い、訪問介護労働者の労働災害が大きな社会的課題として認識されるようになってきている。介護の中でも、とりわけ訪問介護の現場においては、コストや設置スペースなどの理由から、機械や器具の導入に対するハードルが高く、また、各家庭に単身で入っていくという、訪問介護ならではの労働環境の特殊性がある。そのため、例えば、体格の大きな人を一人で抱えて介助せざるを得ない、悩みやストレス要因があっても同僚や上司にすぐには相談しにくいなど、労働が過負荷になりがちであり、その結果として、腰痛や頸肩腕障害、メンタルヘルスをはじめとする労働者のQOLに関わる問題が増加している。職業別の労働災害発生状況に着目すると、社会福祉・介護事業での労働災害発生件数は年々増加しており<sup>5)</sup>、その中でも「腰痛」の占める割合が高く、かつ増加傾向である<sup>1)</sup>。これは休業4日以上を要する「腰痛」についての数字に過ぎず、介護労働における一般的な腰痛の有訴率が高い<sup>2)</sup>ことに照らすと、実際はさらに大きな問題であることが予想される。

腰痛が悪化・慢性化すれば、労働者自身のQOLを低下させるのみならず、介護サービスの質を低下させることにもつながる。さらに、腰痛が原因で休職・離職ともなれば、経済的な損失も大きく、また労働力不足から訪問介護・看護の需要を満たせなくなる可能性もあり、社会的にも問題である。実際、腰痛を理由に離職した介護福祉士は14.3%に上るという調査結果もあり<sup>3)</sup>、訪問介護・看護の現場における腰痛について把握・理解し、問題解決につなげる努力をすることは喫緊の課題である。

そこで、訪問介護・看護の実態を調査し、その課題を明らかにすることによって、よりよい訪問介護・看護の方向性を提案することを目的として本実習を行った。

### 2. 対象と方法

#### 2-1 対象

施設名：在宅ケアステーション「陽だまり」（以下、「陽だまり」）

2006年8月 滋賀民主医療機関連合会の在宅ケアステーションとして開設された。

所在地：滋賀県大津市昭和町8-15

職員数：30名 内訳：ホームヘルパー17名（男性2名、女性15名）、訪問看護師13名（女性）

業務内容：訪問看護、訪問介護、居宅支援事業

#### 2-2 方法

##### ・アンケート調査

対象施設の全職員30名のうち、6月27日～7月9日に訪問介護・看護業務があった25名を対象として、労働と腰痛に関するアンケート調査を行った。調査項目は、性別、年齢、職種、勤務形態などの基本的要素に加え、腰痛に関する痛みの有無、程度、痛みに現在の仕事が寄与しているとすればどれくらいか（仕事の腰痛への主観的寄与度、0～10）、治療歴、そして腰痛予防のた

めに気を付けていることとした。さらに腰痛予防の補助具であるスライディングシートに対する意識調査として、スライディングシートを使える利用者の有無、使用歴、使った際の利点、欠点などについても質問し、仕事内容に関して身体的・精神的な負担となる作業について尋ねた。事前調査において、価格が安く、高い可搬性を持つために設置場所などの問題もなく、様々な腰痛予防手段の中で最も導入する上での障壁が低いと考えられたスライディングシートの普及率が一般的に低いと言われていることがわかった。その普及を阻む要因の発見と解決策の提案については他に見当たらなかったため、本実習では、特にスライディングシートに着目して調査を行うことにした。

#### ・現場見学とヒアリング調査

以下に示す日程で、学生が陽だまりのホームヘルパーに同行し、訪問介護の見学及びヒアリング調査を行った。ホームヘルパーと利用者から得られた情報より、とりわけ腰痛が訪問介護の現場で問題になっていると考え、その原因と対策に着目しながら訪問介護の現場における課題が何であるかについて検討した。

6月27日 13:00～13:30, 14:00～15:00(山本)

6月28日 9:00～10:20, 11:00～12:00(大前)

6月29日 9:00～9:45, 10:15～11:15(小林)

7月2日 14:00～15:00, 15:00～15:50(千田)

7月3日 9:30～10:30, 11:00～12:00(中路)

7月3日 11:30～12:45, 13:00～13:30(木瀬)

7月4日 10:30～12:15(岸本)

### 3. 結果と考察

#### 3-1 アンケート調査

##### 3-1-1 回答者

回答者数は、調査対象の25名中21名(回収率84%)であり、このうち19名が女性、2名が男性であった。年齢層は、20代1名、30代2名、40代10名、50代4名、60代4名であった。雇用形態は、常勤5名、非常勤10名、登録職員6名であった。

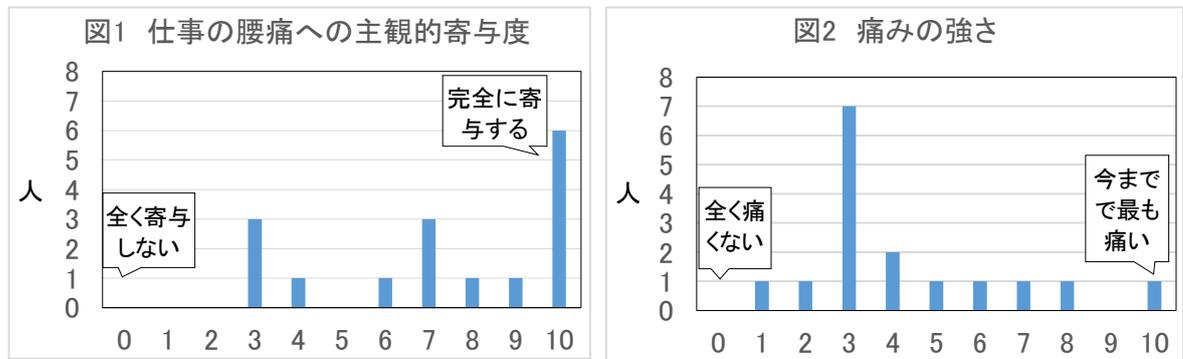
##### 3-1-2 腰痛について

回答者の内、「現在腰が痛い」と回答したのは81%であった。陽だまりでは、15年前に腰痛による休業者が多発したため、産業医を選任の上、腰痛健診を開始し、スライディングシート・スライディングボードを用いた介助方法を導入しており、定期的に健康に関する研修会も開催されている。しかし、15年前からこのような腰痛予防指導をはじめとする対策に取り組んでいるにも関わらず、81%が「現在腰痛あり」と答えていた。比較できるような調査は見あたらないが、長年に渡って同様の腰痛予防対策を実施している介護事業所がまだ多くはないことを踏まえると、全国レベルでのホームヘルパー・訪問看護師の腰痛有訴率は更に高い可能性がある。

「現在腰が痛い」と回答した人について、「仕事の腰痛への主観的寄与度」の分布を図1に、「痛みの程度」の分布を図2に示す。「仕事の腰痛への主観的寄与度」が平均値の7以上であると答えた人は約7割であり、「痛みの程度」を平均値の4以下と答えた人は7割であった。

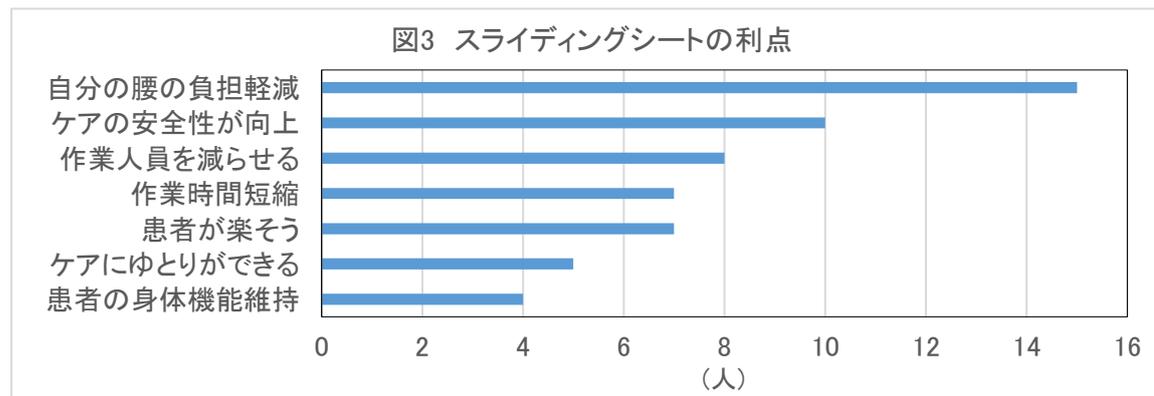
今回のヒアリング調査では、退職を余儀なくされるほどの強い腰痛が 15 年前よりも減少しているという回答があり、そのことを合わせて考えると、陽だまりでのこれまでの腰痛予防対策によって、訪問介護労働による腰痛の発生を完全に抑えるには至っていないが、腰痛の重症化については回避できている可能性がある。

今回の聞き取り調査で腰痛予防について「特に気をつけていない」と回答した人は 0 人であり、「不良姿勢の回避に気をつけている」と回答した人は 81%であった。その他では、「休息・睡眠」、「準備体操」、「ボディメカニクス」、「補助具の使用」といった腰痛予防に関する項目を回答した人が約 50%であった。身体的につらい作業としては、「移乗介助」「おむつ交換」「入浴介助」が上位に挙げられた。これらすべての作業において、かがむ動作が含まれている。ナツケムソンの文献<sup>8)</sup>によると、かがむ動作だけでも腰にかかる負担は直立時の 1.5 倍になり、これらの作業においては、さらに被介護者の身体を支えるなどの動作が加わることによって、より大きな負担が腰に加わることになる。したがって、これらの作業が腰痛の発生に関与していると考えられることができる。



### 3-1-3 スライディングシートについて

スライディングシートを使ったことがあると答えたのは 19 人 (95%)、無いと答えたのは 1 人 (5%)、無回答が 1 人であった。使ったことがあると答えた人にスライディングシートの利点について質問した結果を図 3 に示す。



この結果から、スライディングシートの利用率はとても高いことがわかった。また、これらの道具の利用によってケアの安全性・快適性が得られること、介護者の負担を減らし作業効率を上げることがうかがえる。一方で、使ったことがある人のうち 3 人が「扱いが難しい点」、2 人が「使用に手間がかかる点」、1 人が「感染などの問題点」を欠点として挙げた。

以上を踏まえて、確かに欠点は挙げたものの、介護の現場でスライディングシートは介護者の負担を軽減し、ケアの質を向上させる目的において有用であり、陽だまりでは多くの介護

者に活用されていると言える。

さらに、スライディングシートの利用率に関して、本学社会医学講座衛生学部門が腰痛予防対策に関与している同規模のA訪問介護事業所での調査結果を比較した。スライディングシートの利用率は、陽だまりの95%に対して、A訪問介護事業所では22%と低かった。両事業所間で異なる点は何か検討したところ、予防教育の指導介入期間が陽だまりの15年に対して、A訪問介護事業所では2年と短いことがわかった。その他の要因についても検討する必要はあるが、指導介入の期間が利用率に影響する可能性もあると考えられる。

### 3-2 実地見学および聞き取り調査

#### 3-2-1 『訪問介護の労働環境についての気づき』

今回、実地見学をした際、以下の各場面に出会った。

- ① 庭の剪定をした際、スズメバチ刺されそうになった。

庭の剪定は、ヘルパーの本来の業務ではないものの、生活の場に訪問すれば、業務範囲が拡張しがちであることを改めて感じた。

- ② 狭いスペースで清拭をしようとした結果、ヘルパーが不自然な姿勢で作業をしていた。

訪問先ごとに異なる環境に、ヘルパーが個人レベルで対応せざるを得ないことがわかった。

- ③ 訪問終了後自転車で「陽だまり」に帰ろうとした際に夕立に遭い、ずぶ濡れになった。

自然の影響を大きく受けることを知った。

これらは広い意味での訪問介護における労働環境の問題といえる。工場や事務所での作業とは違い、これらはどれもすぐに改善することは難しい。労働環境のしわ寄せを労働者がかぶることになる点で訪問介護の厳しさを感じるとともに、個人でこれらに対処するのは難しいと感じた。事業主の管理責任レベルで、可能な範囲で訪問先への改善提案が検討される必要があると思われた。

#### 3-2-2 『介護職と医師の連携』

ある訪問で伺ったエピソードとして「週二回往診で来ている医師から栄養指導あったが、片麻痺である為に指導通りにすることが難しい利用者さんは、実情を知らない医師の往診を拒否したいと思い、より身近に感じているヘルパーさんに相談した。ヘルパーさんは週一回でも医師に訪問してもらった方がいいと利用者さんを説得したが、医師がこの話を聞いたとき、『ヘルパーが訪問回数に口出しした』と受け取った」というものがあった。病院などの施設においては近年、医師や看護師、薬剤師の間での連携について取り組みが行われているが、訪問介護においては、医師と訪問介護士との連携はまだ不十分であることが本実習で実施したヒアリング調査から明らかになった。将来医師となる私たちにとって、地域包括ケアを共に実現して行くチームメンバーの一人である訪問介護士との連携の重要性について知っておくことは極めて重要である。

#### 3-2-3 『家族による精神的支え』

若年性パーキンソン病にかかっている方のお宅に訪問させていただいてお話を伺った。彼はとても前向きに生きておられ、その理由を私なりに考察する。彼は三人家族で、家族仲が良好なのが重要なファクターとなっていると思われる。息子さんは彼を元気づけるために幼いころに、ジャグリングという手段をとり、彼を元気づけようと努力してきた。10年以上続けてきた結果とし

て息子さんは全国大会にも出場するほどになり、彼はそのことを心底誇りに思っているようで、話していただいたときはとても嬉しそうであった。家族のつながり方は多種多様であるが、それが良好ならば、医師が予想した以上の結果が出ることを目の当たりにし、精神的なケアが肉体面に与える影響は我々の予想をはるかに上回るのではないかと、と思われる。

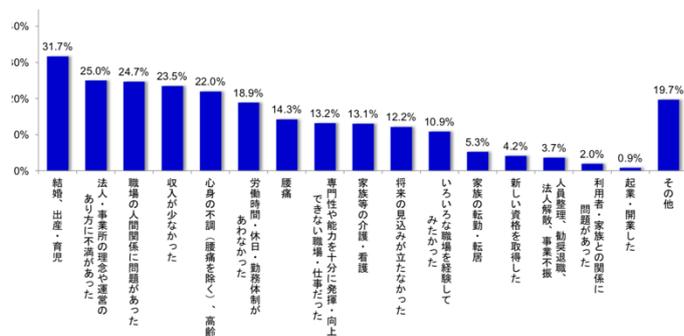
#### 4. 結論

陽だまりにおけるスライディングシートの利用率は、アンケート調査結果より 95%であり、陽だまりと同規模の A 訪問介護事業所 (22%) と比較して高かった。両者で何が異なるのかについて検討したところ、腰痛に関する従業員に対する教育と意識において違いがあることがわかった。

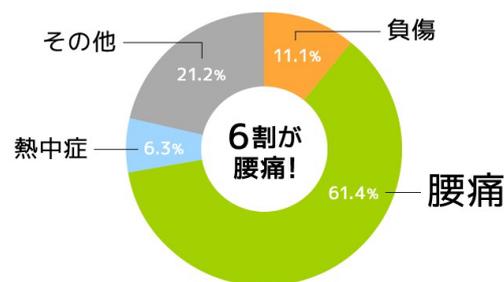
さらに、スライディングシート使用のメリットとしては、「自分の腰の負担軽減」(回答率 71%)、「ケアの安全性が向上」(同 47%)、「作業人員を減らせる」(同 38%) であることもわかった。

以上より、スライディングシートは確かに腰痛予防の観点から有用であり、さらに腰痛予防についての「教育」と「意識改革」が、スライディングシートの普及にとって重要なファクターであると考えられる。スライディングシートは訪問介護の現場で全国的にはまだ十分に普及していないと言われている一方で、陽だまりでのスライディングシート利用率の高さからもわかるように、十分な質の教育が十分な期間実施されれば、その効果が現れるものと考えられる。

腰痛予防に対する「教育」と「意識改革」を実施して成功した例として高知県の取り組み「ノーリフティングケア宣言」がある。高知県としてはこの取り組みによって、介護現場での腰痛予防を達成し、介護労働者の休職・離職を回避することを目的の一つとしている。その効果に対する統計データはまだ存在しないが、高知県の発行している「ノーリフティングケア宣言パンフレット」によると、明らかに求人に効果があり、取り組み後に、介護福祉士の訪問介護事業所への就職希望者数が増加していると紹介されている。正確には今後の統計調査による評価が望まれるが、行政の見解としては、休職・離職者を減らす目的としての取り組みは一定の成果があったとの評価であることがいえる。



資料1 過去に働いていた職場を辞めた理由(介護福祉士:複数回答)<sup>7)</sup>



資料2 4日以上休業を要する職業病の割合<sup>8)</sup>

腰痛と介護労働者の離職理由との関連については、資料1の(財)社会福祉振興・試験センターのデータに示すように、離職理由のうち、労働災害に関係すると考えられる項目は、心身の不調(高齢)22%に次いで、腰痛14.3%となっていた。また、資料2の厚生労働省のデータに示すように、4日以上休業を要する職業病の割合において、腰痛が約6割(61.4%)であることから、腰痛は介護労働者の主要な離職原因の一つと考えられる。

また、被介護者の介護度の違いによって介護者の腰痛の度合いの相関についても検討をしたが、今回の調査からは明らかなことは言えなかった。要介護度が低くても部屋の清掃などは不良動作が多く、要介護度の高い場合の被介護者の抱きかかえ等がないからといって腰痛発生のリスクが少ない

とは言えない。

介護者の精神的負担について、今回のアンケート調査では事務作業についての精神的負担を感じる介護者が複数いたものの、介護作業そのものに対する精神的負担があるかについてはわからなかった。一方で、(財)社会福祉振興・試験センターの資料によると、介護福祉士の離職理由のうち、労働環境が影響すると考えられる項目の上位に、「人間関係」や「腰痛以外の心身の不調」が挙げられていることから、介護労働現場での精神的負担があることは推測でき、その詳細や原因を調査するためにはメンタル面に特化した具体的なアンケートの設計が必要であると考えられる。

本実習では、調査するだけでなく、実際に我々学生も介護者・被介護者いずれの立場でもスライディングシートの使用を体験した。スライディングシートを使用しない場合に比べて、被介護者・介護者いずれにとっても負担を軽減するものであることを確認した。現場のヒアリング調査においても、スライディングシートの使用については、肯定的な意見が多かったが、スライディングシートの擦れる音が被介護者の耳元ですると不快かもしれないとの意見も聞かれた。ただし、そのために使用をためらうほどではないとのことであり、総合的に見て、スライディングシートを訪問介護の現場で使用しない理由は見当たらず、「教育」と「意識改革」によって普及率を向上させることができるとの結論に至った。

## 7. 謝辞

本実習において多大なるご協力を賜りました、在宅ケアセンター陽だまりの宮城様はじめ職員の皆様、利用者の皆様に厚く御礼申し上げます。また、本実習において、熱心なご指導を賜りました北原照代先生をはじめ、社会医学講座衛生学部門の先生方に厚く御礼申し上げます。

## 8. 参考文献

- 1) 埤田和史著 かもがわ出版 腰痛・頸肩腕障害の治療・予防法 (働く者の労働衛生入門シリーズ)
- 2) 松田美智子、藤川孝満、藤本文朗、埤田和史 編 クリエイツかもがわ 介護福祉学への招待  
～地域包括ケア時代の基礎知識～
- 3) 厚生労働省 人口動態統計  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/811a.html>
- 4) 職場における腰痛対策予防指針および解説  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/youtsuushishin.html>
- 5) 業務上疾病発生状況等調査 (平成 27 年)  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei11/h27.html>
- 6) 平成 24 年度社会福祉士・介護福祉士就労状況調査  
[https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu\\_Shakaihoshoutantou/0000062879.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/0000062879.pdf)
- 7) 高知県「ノーリフティングケア宣言パンフレット」  
<http://www.pref.kochi.lg.jp.cache.yimg.jp/soshiki/060101/2018051500057.html>
- 8) Lumbar disc pressure and myoelectric back muscle activity during sitting. I. Studies on an experimental chair. Andersson BJ, Ortengren R, Nachemson A, Elfström G.