

図9 ホームエクササイズの場合

最初の1～2週間のエクササイズ



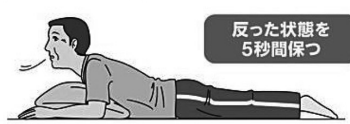
20回繰り返し

反った状態を
3秒間保つ

できるだけ最大限反らす

できるだけ床から離さないでください。

**腰を反らせる範囲が小さいときは
以下のような姿勢からはじめてよい**



反った状態を
5秒間保つ

うつ伏せから、腕の力で上体をゆっくり最大限に反り、その姿勢を保ちながら腰の力を抜いて息を吐きます。うつ伏せに戻ったら大きく息を吸って、呼吸を止めないようにしてください。

1日の回数の目安は、20回を1セットとして朝、日中、夜の3セットとしてください。

最初の1～2セットを行った際に、腰の違和感が強くなったとしても、強い痛みを感じなければ、数セット続けてみてください。多くの場合は、徐々に楽になります。

日中、仕事場などで、うつ伏せにできない場合は…

反った状態を3秒間保ち、
3回繰り返し
これを最低3セット

足を肩幅より広めに開いて立ち、膝はできるだけ伸ばしたまま、両手を支点に上体をできるだけ後ろに反らしてください。



骨盤を押し込む
イメージ

膝はできるだけ
伸ばして

反ってもすっきりしない場合は…

後ろへ反るエクササイズを行ってもスッキリしない場合は、横への借金タイプかもしれません。下の「これだけ体操番外編」を試してみましょう。

安静時痛がない、膝より遠くまで放散する坐骨神経痛がない、など特異的腰痛であることが否定的で、特に、腰椎伸展時の痛み・違和感や可動制限を伴う、あるいは、何度か前屈動作を繰り返すと運動時痛を伴う場合は、その場でマッケンジー法に基づく腰椎伸展運動を実施。軽快がみられた場合に筆者が配布している指導書から抜粋した、可及的にリラックスした状態にてヤコブラインを支点とするイメージで反らし、違和感や痛み、張りを感じる(その都度の)end rangeまで伸展する、そしてend rangeで息を吐くのがコツである。最大伸展時に、一時的に痛みが強まっても、負荷を緩め腹臥位に戻った時に痛みが軽減すれば、この伸展エクササイズを続行したほうが望ましい安全な徴候と捉える。ただし、痛みが殿部→大腿へ放散する場合は、神経根痛が誘発されたと判断し、中止する。

おおむねよくなった後の日頃の「これだけ体操」

腰に違和感があらわれたら(借金を作ったら)、その場でこれだけ体操を行う(その場で借金を返す)ように心がけましょう。

重要 前屈みの姿勢が続いたら…



猫背になったら…

腰を反らすこれだけ体操



足を開き、膝を伸ばしたまま上体を、
ゆっくり息を吐きながら最大限反ら
して3秒間姿勢を保つ(1～2回)

横への借金タイプ

反らすことも屈めることもそれなりにできるが、違和感のある時は…

これだけ体操 番外編
左右で「きつい側」を見つける



腰の骨を前から見た図

骨盤を
押し込む
イメージ

- 足元が滑らない場所で、安定した壁から離れて立つ。
- 腕を伸ばして肩の高さで手をつき、腰を横に曲げる。左右行う。
- 痛みを伴って曲げにくい側があれば、その方向に、ゆっくりと息を吐きながら徐々に曲げ、痛みを我慢できる範囲までしっかり曲げる。左右差がなくなるまで繰り返す。(最初は1回5秒を5回繰り返してみましょう!)

〈©監修:松平 浩 厚生労働科学研究(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)の生活習慣病予防のための運動を阻害する要因としてのロコモティブシンドロームの評価と対策に関する研究の一環として作成〉

いてあらためて強調させていただく。脳 dysfunction が優位な人への運動療法は、Type 3 を優先する。その理由は以下である：

- (1)内因性のオピオイドやセロトニンの分泌促進など脳科学的に痛みを抑える作用がある、
- (2)万病の基とも言える軽微な炎症抑制作用があり、癌、アルツハイマー病、糖尿病などの生活習慣病といった様々な病気の予防にも役立つ科学的根拠がある。

よって、脳 dysfunction の有無にかかわらず、包括的な心身の健康増進の特効薬として、多くの人々に導入と継続を促すべきであろう。終日、歩数計を携帯したほうが、確実に活動量がアップするとするエビデンスがあることも患者に伝えるとよい。

患者事情でウォーキングなどの導入が難しい時期や場合では、痛みのない関節の屈伸を繰り返す反復運動で代用する。手指のグッパー、ペットボトルを持ての肘屈伸、椅子あるいはハーフスクワット、足趾でのタオルギャザーなどがある。これらの反復運動でも内因性のオピオイドやセロトニンは分泌されると説明する。

これらを導入する段階では、無理のない範囲内で宿題として実行状況を記録させ、達成できていれば報酬として褒める。実行できていない場合は、スタッフにお願いしてでもよいので、その理由を共に考えることにより支持的スタンスを明確に示すとよい。宿題を課し、褒める作業は、内因性のドーパミン、オピオイド、セロトニン分泌の助長に役立つ前述した認知行動的アプローチの基軸である。

【文献】

1. 菊地臣一(和訳監修)(2008)慢性非特異的腰痛管理－ヨーロッパガイドライン－*Eur Spine J* (2006) 15 (Suppl 2) : S192-S300 有限会社コンテンツ・エド・ネット
2. Vos T, Flaxman AD, Naghavi M et al(2012) *Lancet* 380:2163-2196
3. Buchbinder R, Blyth FM, March LM et al(2013) *Best Pract Res Clin Rheumatol* 27:575-589
4. Deyo RA, Weinstein JN(2001) *N Engl J Med* 344:363-370
5. Chou R, Fu R, Carrino JA et al(2009) *Lancet* 373:463-472
6. Endean A, Palmer KT, Coggon D et al(2011) *Spine* 36:160-169
7. 日本整形外科学会／日本腰痛学会・監(2012)腰痛診療ガイドライン 2012 南江堂
8. Clauw DJ, Crofford LJ(2003) *Best Pract Res Clin Rheumatol* 17:685-701
9. Mourão AF, Blyth FM, Branco JC(2010) *Best Pract Res Clin Rheumatol* 24:829-840
10. Hartvigsen J, Natvig B, Ferreria M(2013) *Best Pract Res Clin Rheumatol* 27:613-623
11. Henningsen P, Zipfel S, Herzog W(2007) *Lancet* 369:946-955
12. Katz DL, Green L, Ali A et al(2007) *Med Hypotheses* 69:517-525
13. Woolf CJ(2011) *Pain* 152:S2-15
14. 住谷昌彦, 松平 浩(2014)中枢機能障害性疼痛. 痛みの診療ベストプラクティス 小川節郎, 牛田享宏(監) メディカルレビュー社 pp130-131
15. Pincus T, McCracken LM(2013) *Best Pract Res Clin Rheumatol* 27:625-635
16. Matsudaira K, Konishi H, Miyoshi K et al(2012) *Spine* 37:1324-1333
17. Matsudaira K, Konishi H, Miyoshi K et al(2014) *PlosOne* 9, Issue 4, e93924
18. 松平 浩(2012)新しい腰痛対策 Q & A 21－非特異的腰痛のニューコンセプトと職域での予防法. 公益財団法人産業医学振興財団
19. 松平 浩, 小西宏昭, 三好光太・他(2013)ホントの腰痛対策を知ってみませんか. 公益財団法人労災保険情報センター
20. Wood PB (2006) *Pain* 120:230-234

21. Wood PB, Schweinhardt P, Jaequer E et al(2007) *Eur J Neurosci* 25:3576-3582
22. Fian PH, Smith MT(2013) *Sleep Med Rev* 17:173-183
23. Gierk B, Kolmann S, Kroenke K et al(2014) *JAMA Intern Med* 174:399-407
24. Foster NE, Hill JC, O'Sullivan P et al(2013) *Best Pract Res Clin Rheumatol* 27:649-661
25. Hill JC, Dunn KM, Lewis M et al(2008) *Arthritis Rheum* 59:632-641
26. Hill JC, Whitehurst DG, Lewis M et al(2011) *Lancet* 378:1560-1571
27. 松平 浩, 菊池徳昌, 川口美佳・他(2013) 日本運動器疼痛学会誌 5:11-19
28. Nijs J, Kosek E, Van Oosterwijck J et al(2012) *Pain Physician* 15(3 Suppl):ES205-13
29. Stagg NJ, Mata HP, Ibrahim MM et al(2011) *Anesthesiology* 114:940-948
30. Handschin C, Spiegelman BM(2008) *Nature* 454:463-469
31. Long A, Donelson R, Fung T(2004) *Spine* 29:2593-2602
32. Bravata DM, Sith-Spangler C, Sundaram V et al(2007) *JAMA* 298:2296-2304
33. Fumoto M, Oshima T, Kamiya K et al(2010) *Behav Brain Res* 213:1-9
34. 松平 浩, 竹下克志(監訳)(2013)英国医師会腰痛・頸部痛ガイド. 医道の日本社

参 考 資 料

介護職の腰痛状況および職場の心理社会的要因との関連性の検討

研究分担者 小山善子 金城大学医療健康学部

図1. 性別

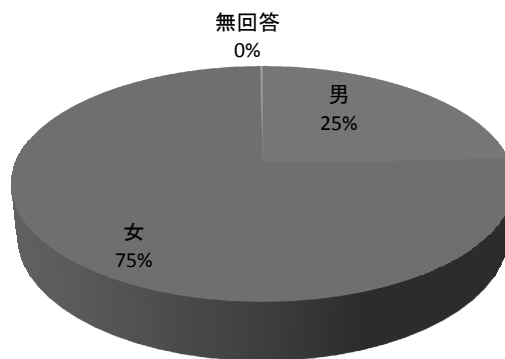


図2. 年齢

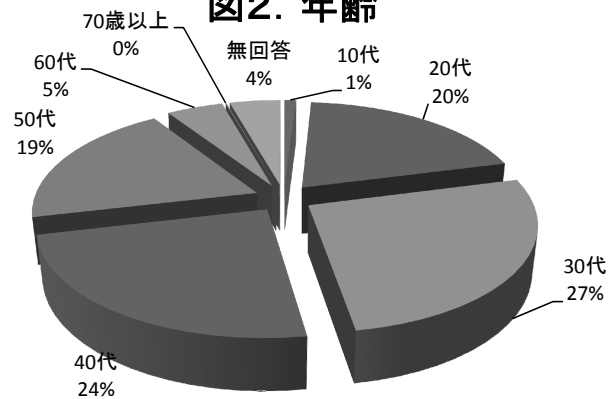


図3. 雇用形態

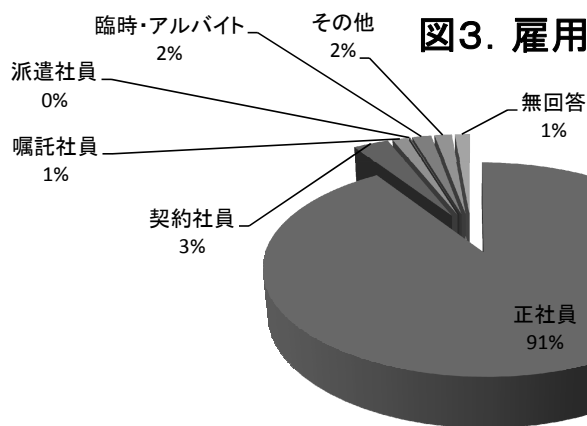


図4. 職種

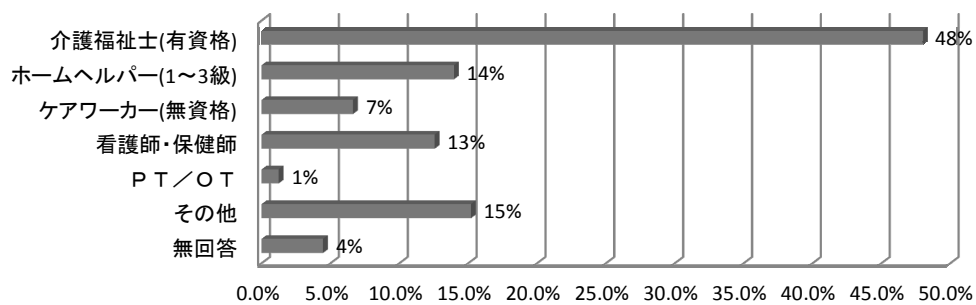


表 1. 経験年数

	件数
1 1 年未満	78
2 1 年以上～2 年未満	103
3 2 年以上～5 年未満	302
4 5 年以上～10 年未満	456
5 10 年以上～20 年未満	551
6 20 年以上	193
無回答	21
回答数	1704

表 2. 1 週間当たりの労働時間（残業時間も含む）

	件数
1 1～34 時間	146
2 35 時間～40 時間	755
3 41 時間～50 時間	574
4 51 時間～60 時間	106
5 61 時間～65 時間	20
6 66 時間～70 時間	11
7 71 時間以上	25
無回答	67
回答数	1704

表 3. 職場の満足度

	件数
1 充分満足している	198
2 少し満足している	503
3 どちらでもない	600
4 あまり満足していない	304
5 全然感じていない	59
無回答	40
回答数	1704

腰痛の状況

表 4. 過去 1 か月間の腰痛の状態

	件数	割合
1 腰痛は無かった	441	25.9%
2 腰痛を伴うことはあったが、仕事に支障をきたすことはなかった	875	51.3%
3 腰痛のため仕事に支障をきたしたこともあったが、欠勤(休職)はしなかった	218	12.8%
4 腰痛のため欠勤(休職)したことがある	40	2.3%
無回答	130	7.6%
回答数	1704	100.0%

図 5. 過去 1 か月間の腰痛の状態.

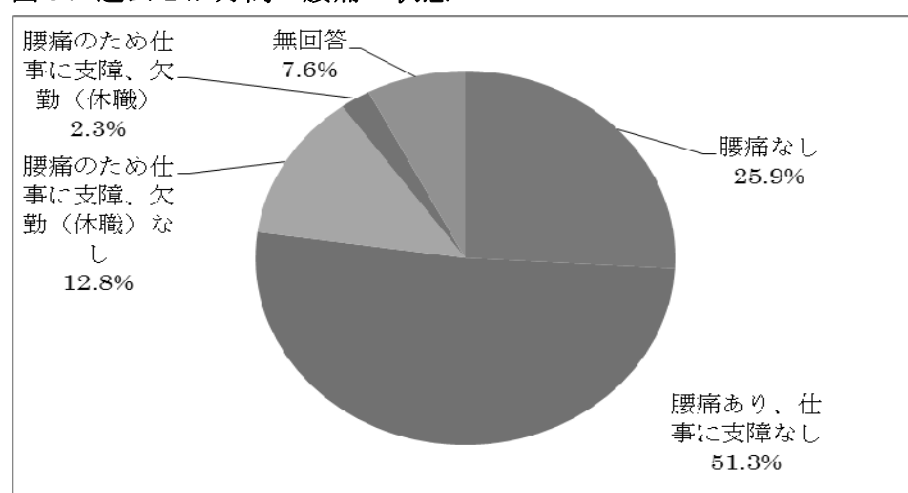


表 5. 腰痛の経過 (3 か月以上)

	件数	割合
1 はい	843	74.4%
2 ひょういいえ	233	20.6%
無回答	57	5.0%
回答数	1133	100.0%

表 6. 腰痛のため、連続して 4 日以上休んだ経験の有無

	件数	割合
1 ある	127	11.2%
2 ない	940	83.0%
無回答	66	5.8%
回答数	1133	100.0%

図 6. 発症からよくなるまでにかかった時間

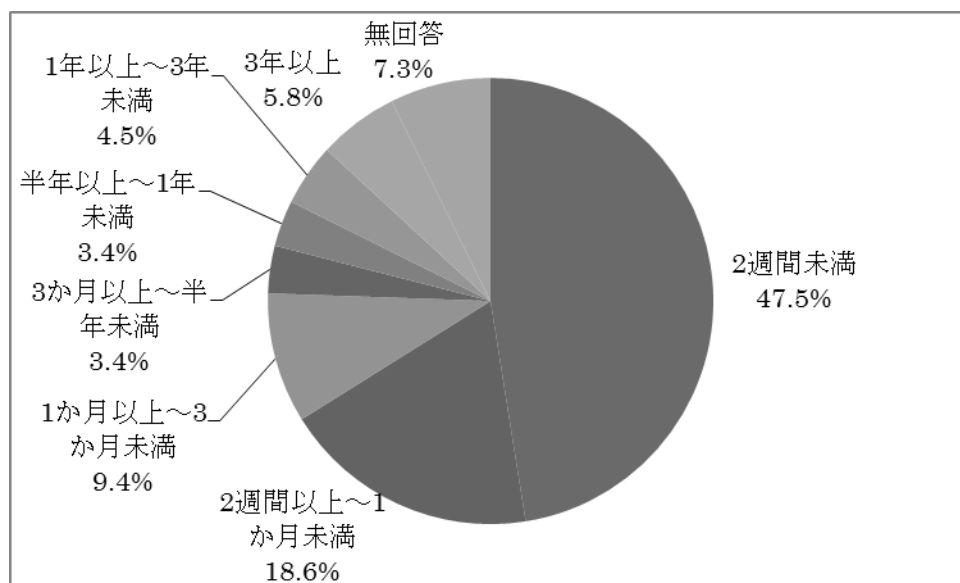
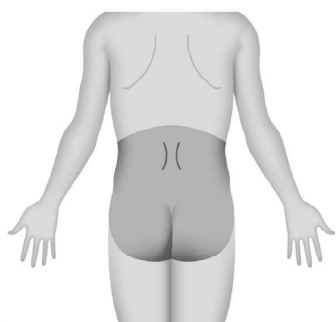


表 7. 受診医療機関

	件数	割合
1 整形外科	522	31.0%
2 整形外科以外の病院	36	2.1%
3 接骨院	398	23.6%
4 マッサージ院	145	8.6%
5 鍼灸院	84	5.0%
6 カイロプラクティック	106	6.3%
7 その他	25	1.5%
8 受診したことはない	289	17.2%
無回答	78	4.6%
回答数	1683	100.0%

図 7. 腰痛の部位



灰色部分に 1 日以上続いた痛みで、脚(あし)の痛み・しびれを伴った腰痛も含む。ただし、生理や妊娠に伴った腰痛や風邪で熱がある時に感じた腰痛は除く。

勤務状況

表 8. 早出回数 (回／週)

	件数
1 0 回	373 (21.9%)
2 1 回	420 (24.6%)
3 2 回	391 (22.9%)
4 3 回	130 (7.6%)
5 その他	230 (13.5%)
無回答	160 (9.4%)
回答数	1704 (100%)

平均 (回) 1.638 (n=1544)

表 9. 日勤回数 (回／週)

	件数
1 0 回	316 (18.5%)
2 1 回	312 (18.3%)
3 2 回	223 (13.1%)
4 3 回	226 (13.3%)
5 その他	396 (23.2%)
無回答	231 (13.5%)
回答数	1704 (100%)

平均 (回) 2.220 (n=1456)

表 10. 遅出回数 (回／週)

	件数
1 0 回	341 (20.0%)
2 1 回	366 (21.5%)
3 2 回	373 (21.9%)
4 3 回	168 (9.9%)
5 その他	201 (11.8%)
無回答	255 (15.0%)
回答数	1704 (100%)

平均 (回) 1.668 (n=1438)

勤務状況

表 1 1. 夜勤回数 (回/週)

	全体		腰痛有り		腰痛無し	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
1 0 回	330	19.4%	194	17.1%	118	26.8%
2 1 回	740	43.4%	500	44.1%	188	42.6%
3 2 回	208	12.2%	155	13.7%	39	8.8%
4 3 回	54	3.2%	44	3.9%	5	1.1%
5 その他	203	11.9%	136	12.0%	57	12.9%
無回答	169	9.9%	104	9.2%	34	7.7%
回答数	1704	100.0%	1133	100.0%	441	100.0%

表 12. 早出・日勤・遅出時勤務の仕事負担

	平均値	n
1 身体を動かしたり、体力を使うなど、身体に受ける負担	6.26	1609
2 注意を集中したり、判断するなど、頭脳に受ける負荷	6.31	1604
3 時間的プレッシャー	6.31	1606
4 緊張が高まったり、神経を張り詰めるなど、感情に受ける負荷	6.25	1607
全体(1～4合計)	6.28	6426

表 13. 夜勤時勤務の仕事負担

	平均値	n
1 身体を動かしたり、体力を使うなど、身体に受ける負担	6.99	1265
2 注意を集中したり、判断するなど、頭脳に受ける負荷	7.04	1267
3 時間的プレッシャー	6.83	1266
4 緊張が高まったり、神経を張り詰めるなど、感情に受ける負荷	7.09	1267
全体(1～4合計)	6.99	5065

表 1 4. 仕事の負荷

	早出・日勤・遅出時の仕事の負荷		夜勤時の仕事の負荷	
	平均値	SD	平均値	SD
1 総平均得点	6.28	1.75	6.99	1.76
2 腰痛有り	6.45	1.69	7.13	1.68
3 腰痛無し	5.87	1.79	6.62	1.87

表 15. 労働時間（残業も含む。 時間／1 週間）

		腰痛有り		腰痛無し		全体	
		件数	割合	件数	割合	件数	割合
1	1～34時間	85	7.5	46	10.4	146	8.6
2	35時間～40時間	512	45.2	191	43.3	755	44.3
3	41時間～50時間	387	34.2	150	34.0	574	33.7
4	51時間～60時間	72	6.4	27	6.1	106	6.2
5	61時間～65時間	13	1.1	3	0.7	20	1.2
6	66時間～70時間	8	0.7	3	0.7	11	0.6
7	71時間以上	17	1.5	5	1.1	25	1.5
無回答		39	3.4	16	3.6	67	3.9
	回答数	1133	100.0	441	100.0	1704	100.0

表 16. 職場の満足感

		腰痛有り		腰痛無し		全体	
		件数	割合	件数	割合	件数	割合
1	充分満足している	100	8.8	81	18.4	198	11.6
2	少し満足している	319	28.2	148	33.6	503	29.5
3	どちらでもない	420	37.1	133	30.2	600	35.2
4	あまり満足していない	226	19.9	59	13.4	304	17.8
5	全然感じていない	42	3.7	11	2.5	59	3.5
無回答		26	2.3	9	2.0	40	2.3
回答数		1133	100.0	441	100.0	1704	100.0

表 17. 職業性ストレス

(1)仕事の負担度										
そうだ	まあそうだ	やや違う	違う	無回答	合計	そうだ	まあそうだ	やや違う	違う	合計
533	896	222	36	17	1,704	31.3%	52.6%	13.0%	2.1%	100.0%
480	635	412	161	16	1,704	28.2%	37.3%	24.2%	9.4%	100.0%
890	713	75	13	13	1,704	52.2%	41.8%	4.4%	0.8%	100.0%
729	833	113	14	15	1,704	42.8%	48.9%	6.6%	0.8%	100.0%
447	913	291	26	27	1,704	26.2%	53.6%	17.1%	1.5%	100.0%
633	853	173	19	26	1,704	37.1%	50.1%	10.2%	1.1%	100.0%
1,049	520	87	22	26	1,704	61.6%	30.5%	5.1%	1.3%	100.0%
(2)仕事のコントロール度										
そうだ	まあそうだ	やや違う	違う	無回答	合計	そうだ	まあそうだ	やや違う	違う	合計
99	614	697	282	12	1,704	5.8%	36.0%	40.9%	16.5%	100.0%
149	680	644	216	15	1,704	8.7%	39.9%	37.8%	12.7%	100.0%
68	753	638	214	31	1,704	4.0%	44.2%	37.4%	12.6%	100.0%
(3)職場の対人関係										
そうだ	まあそうだ	やや違う	違う	無回答	合計	そうだ	まあそうだ	やや違う	違う	合計
230	727	567	156	24	1,704	13.5%	42.7%	33.3%	9.2%	100.0%
95	407	862	303	37	1,704	5.6%	23.9%	50.6%	17.8%	100.0%
264	986	338	96	20	1,704	15.5%	57.9%	19.8%	5.6%	100.0%
(4)技能の活用度										
そうだ	まあそうだ	やや違う	違う	無回答	合計	そうだ	まあそうだ	やや違う	違う	合計
47	370	987	274	26	1,704	2.8%	21.7%	57.9%	16.1%	100.0%
(5)職場の環境										
そうだ	まあそうだ	やや違う	違う	無回答	合計	そうだ	まあそうだ	やや違う	違う	合計
166	429	778	313	18	1,704	9.7%	25.2%	45.7%	18.4%	100.0%
(6)仕事への適正度・働きがい										
そうだ	まあそうだ	やや違う	違う	無回答	合計	そうだ	まあそうだ	やや違う	違う	合計
205	992	406	87	14	1,704	12.0%	58.2%	23.8%	5.1%	100.0%
382	937	291	80	14	1,704	22.4%	55.0%	17.1%	4.7%	100.0%
(7)職場の支援度										
非常に	かなり	多少	全くない	無回答	合計	非常に	かなり	多少	全くない	合計
137	529	901	118	19	1,704	8.0%	31.0%	52.9%	6.9%	100.0%
294	885	493	17	15	1,704	17.3%	51.9%	28.9%	1.0%	100.0%
253	630	602	188	31	1,704	14.8%	37.0%	35.3%	11.0%	100.0%
301	871	462	47	23	1,704	17.7%	51.1%	27.1%	2.8%	100.0%
231	636	629	168	40	1,704	13.6%	37.3%	36.9%	9.9%	100.0%
292	821	500	59	32	1,704	17.1%	48.2%	29.3%	3.5%	100.0%

表 18. 職業性ストレス（年齢別）

I			10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	労働者計
仕事の 負担度	①	1 非常にたくさんの仕事をしなければならない	13	275	377	356	286	59	1	1,429
			76.5	80.9	83.4	87.7	86.1	72.0	100.0	83.9
		2 時間内に仕事が処理しきれない	8	213	296	287	223	41	1	1,115
	②	3 一生懸命働かなければならない	47.1	62.6	65.5	70.7	67.2	50.0	100.0	65.4
			14	321	432	382	313	71	1	1,603
			82.4	94.4	95.6	94.1	94.3	86.6	100.0	94.1
	③	4 かなり注意を集中する必要がある	15	301	417	377	308	72	1	1,562
			88.2	88.5	92.3	92.9	92.8	87.8	100.0	91.7
		5 高度の知識や技術が必要な難しい仕事だ	16	255	366	329	269	62	1	1,360
	④	6 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	94.1	75.0	81.0	81.0	81.0	75.6	100.0	79.8
		14	281	394	362	302	71	1	1,486	
		82.4	82.6	87.2	89.2	91.0	86.6	100.0	87.2	
仕事の コントロール度	⑤	7 体をよく使う仕事だ	17	328	412	368	305	70	1	1,569
			100.0	96.5	91.2	90.6	91.9	85.4	100.0	92.1
		1 自分のペースで仕事ができない	8	179	262	242	204	39	1	979
	⑥		47.1	52.6	58.0	59.6	61.4	47.6	100.0	57.5
		2 自分で仕事の順番・やり方を決めることができない	6	158	225	209	185	36	1	860
			35.3	46.5	49.8	51.5	55.7	43.9	100.0	50.5
	⑦	3 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できない	8	166	237	196	165	35	0	852
			47.1	48.8	52.4	48.3	49.7	42.7	0.0	50.0
		1 私の部署内で意見の食い違いがある	8	182	269	234	179	42	0	957
	⑧		47.1	53.5	59.5	57.6	53.9	51.2	0.0	56.2
2 私の職場と他の部署とはうまく合わない		5	100	147	120	74	26	0	502	
		29.4	29.4	32.5	29.6	22.3	31.7	0.0	29.5	
職場の 対人関係	⑨	3 私の職場の雰囲気は友好的でない	5	82	111	107	84	18	0	434
			29.4	24.1	24.6	26.4	25.3	22.0	0.0	25.5
		⑥ 1 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	6	72	102	107	85	19	0	417
	⑦		35.3	21.2	22.6	26.4	25.6	23.2	0.0	24.5
		1 私の職場の作業環境 (騒音、照明、温度、換気など)はよくない	5	116	151	148	112	26	0	595
			29.4	34.1	33.4	36.5	33.7	31.7	0.0	34.9
	⑧	1 仕事の内容は自分に合っていない	4	89	135	118	106	16	0	493
			23.5	26.2	29.9	29.1	31.9	19.5	0.0	28.9
		2 働きがいのある仕事でない	2	52	97	95	85	15	0	371
	⑨		11.8	15.3	21.5	23.4	25.6	18.3	0.0	21.8
1 上司		2	19	25	31	28	7	0	118	
職場の 支援度		⑩	2 職場の同僚	11.8	5.6	5.5	7.6	8.4	8.5	0.0
	困った時、全く頼りにならない		3	27	47	51	41	9	0	188
	3 上司		17.6	7.9	10.4	12.6	12.3	11.0	0.0	11.0
	⑪	個人的な問題を相談したら、全く聞いてくれない	1	22	47	40	42	9	0	168
		5 上司	5.9	6.5	10.4	9.9	12.7	11.0	0.0	9.9
		1 上司	0	2	5	4	4	0	0	17
	⑫	2 職場の同僚	0.0	0.6	1.1	1.0	1.2	0.0	0.0	1.0
		困った時、全く頼りにならない	1	8	8	14	14	0	0	47
		4 職場の同僚	5.9	2.4	1.8	3.4	4.2	0.0	0.0	2.8
	⑬	個人的な問題を相談したら、全く聞いてくれない	0	6	16	17	17	2	0	59
6 職場の同僚		0.0	1.8	3.5	4.2	5.1	2.4	0.0	3.5	
調査労働者数		17	340	452	406	332	82	1	1,704	
			100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

表 19. 職業性ストレス（男女別）

I		男	女	労働者計	
仕事の 負担度	①	1 非常にたくさんの仕事をしなければならない	341 81.2	1,086 84.8 83.9	
		2 時間内に仕事処理しきれない	276 65.7	839 65.5 1,115 65.4	
		3 一生懸命働かなければならない	394 93.8	1,206 94.1 1,603 94.1	
	②	4 かなり注意を集中する必要がある	377 89.8	1,182 92.3 1,562 91.7	
		5 高度の知識や技術が必要な難しい仕事だ	317 75.5	1,041 81.3 1,360 79.8	
		6 勤務時間中はいつも仕事のことを 考えていなければならない	347 82.6	1,138 88.8 1,486 87.2	
	③	7 体をよく使う仕事だ	378 90.0	1,189 92.8 1,569 92.1	
	仕事の コントロール度	④	1 自分のペースで仕事ができない	222 52.9	756 59.0 979 57.5
			2 自分で仕事の順番・やり方を 決めることができない	181 43.1	677 52.8 860 50.5
3 職場の仕事の方針に自分の意見を 反映できない			202 48.1	648 50.6 852 50.0	
職場の 対人関係	⑤	1 私の部署内で意見の食い違いがある	246 58.6	710 55.4 957 56.2	
		2 私の職場と他の部署とはうまく合わない	142 33.8	359 28.0 502 29.5	
		3 私の職場の雰囲気は友好的でない	112 26.7	321 25.1 434 25.5	
技能の 活用度	⑥	1 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	118 28.1	296 23.1 417 24.5	
職場の環境	⑦	1 私の職場の作業環境 (騒音、照明、温度、換気など)はよくない	146 34.8	448 35.0 595 34.9	
仕事への 適正度・ 働きがい	⑧	1 仕事の内容は自分に合っていない	132 31.4	360 28.1 493 28.9	
		2 働きがいのある仕事でない	98 23.3	272 21.2 371 21.8	
職場の 支援度	⑨	気軽に話が全くできない	20	98 118	
		1 上司	4.8	7.7 6.9	
		困った時、全く頼りにならない	36	152 188	
		3 上司	8.6	11.9 11.0	
		個人的な問題を相談したら、全く聞いてくれない	34	134 168	
	⑩	5 上司	8.1	10.5 9.9	
		気軽に話が全くできない	4	13 17	
		2 職場の同僚	1.0	1.0 1.0	
		困った時、全く頼りにならない	11	36 47	
		4 職場の同僚	2.6	2.8 2.8	
		個人的な問題を相談したら、全く聞いてくれない	14	45 59	
		6 職場の同僚	3.3	3.5 3.5	
調査労働者数		420 100.0	1,281 100.0 1,704 100.0		

表 20. 職業性ストレス (要素別平均得点)

I	仕事の負担度 量①	仕事の負担度 質②	仕事の負担度 身体的③	仕事のコント ロール度④	職場の対人関係 ⑤	技能の活用度 ⑥	職場の環境 ⑦	仕事への適正度・ 働きがい⑧
全体	3.15 ± 0.81	3.22 ± 0.69	3.55 ± 0.66	2.61 ± 0.80	2.32 ± 0.82	2.11 ± 0.69	2.27 ± 0.87	2.13 ± 0.75
男性	3.12 ± 0.82	3.12 ± 0.70	3.43 ± 0.71	2.54 ± 0.84	2.37 ± 0.85	2.18 ± 0.75	2.26 ± 0.89	2.17 ± 0.79
女性	3.17 ± 0.81	3.25 ± 0.68	3.59 ± 0.63	2.63 ± 0.79	2.30 ± 0.81	2.09 ± 0.67	2.27 ± 0.87	2.12 ± 0.73
10歳代	2.94 ± 0.94	3.16 ± 0.72	3.59 ± 0.49	2.35 ± 0.88	2.25 ± 0.84	2.29 ± 0.75	2.29 ± 0.96	2.12 ± 0.76
男性	3.11 ± 0.74	3.22 ± 0.63	3.67 ± 0.47	2.11 ± 0.74	2.00 ± 0.67	2.67 ± 0.47	2.00 ± 0.00	2.00 ± 0.58
女性	2.90 ± 0.97	3.14 ± 0.74	3.57 ± 0.49	2.40 ± 0.90	2.31 ± 0.86	2.21 ± 0.77	2.36 ± 1.04	2.14 ± 0.79
20歳代	3.12 ± 0.79	3.14 ± 0.71	3.66 ± 0.51	2.57 ± 0.81	2.30 ± 0.86	2.08 ± 0.66	2.26 ± 0.82	2.06 ± 0.71
男性	3.15 ± 0.81	3.13 ± 0.69	3.61 ± 0.51	2.51 ± 0.88	2.40 ± 0.97	2.18 ± 0.74	2.40 ± 0.92	2.07 ± 0.76
女性	3.11 ± 0.78	3.14 ± 0.72	3.69 ± 0.51	2.59 ± 0.77	2.24 ± 0.80	2.03 ± 0.61	2.18 ± 0.76	2.06 ± 0.68
30歳代	3.15 ± 0.82	3.20 ± 0.70	3.49 ± 0.70	2.62 ± 0.82	2.34 ± 0.82	2.08 ± 0.68	2.20 ± 0.87	2.13 ± 0.76
男性	3.11 ± 0.82	3.11 ± 0.72	3.38 ± 0.75	2.51 ± 0.85	2.39 ± 0.82	2.11 ± 0.74	2.19 ± 0.88	2.18 ± 0.78
女性	3.17 ± 0.82	3.24 ± 0.69	3.56 ± 0.67	2.68 ± 0.79	2.30 ± 0.82	2.07 ± 0.64	2.21 ± 0.86	2.09 ± 0.74
40歳代	3.20 ± 0.77	3.25 ± 0.66	3.53 ± 0.69	2.64 ± 0.76	2.35 ± 0.78	2.15 ± 0.71	2.30 ± 0.85	2.17 ± 0.71
男性	3.11 ± 0.81	3.09 ± 0.67	3.33 ± 0.75	2.61 ± 0.76	2.42 ± 0.78	2.25 ± 0.80	2.20 ± 0.85	2.18 ± 0.76
女性	3.23 ± 0.76	3.29 ± 0.65	3.57 ± 0.66	2.64 ± 0.76	2.33 ± 0.78	2.13 ± 0.68	2.33 ± 0.85	2.16 ± 0.70
50歳代	3.19 ± 0.80	3.29 ± 0.66	3.55 ± 0.65	2.64 ± 0.81	2.24 ± 0.77	2.10 ± 0.70	2.28 ± 0.91	2.21 ± 0.76
男性	3.04 ± 0.79	3.08 ± 0.75	3.47 ± 0.72	2.68 ± 0.79	2.23 ± 0.72	2.21 ± 0.69	2.30 ± 0.95	2.45 ± 0.82
女性	3.21 ± 0.80	3.32 ± 0.64	3.56 ± 0.64	2.64 ± 0.81	2.24 ± 0.78	2.08 ± 0.70	2.28 ± 0.90	2.18 ± 0.75
60歳代	2.93 ± 0.98	3.19 ± 0.74	3.40 ± 0.80	2.48 ± 0.83	2.33 ± 0.85	2.04 ± 0.70	2.21 ± 0.94	1.89 ± 0.83
男性	2.81 ± 0.94	3.08 ± 0.62	2.78 ± 1.03	2.19 ± 0.90	2.15 ± 0.65	2.11 ± 0.57	1.78 ± 0.42	1.89 ± 0.87
女性	2.94 ± 0.98	3.20 ± 0.75	3.48 ± 0.73	2.52 ± 0.81	2.35 ± 0.87	2.03 ± 0.72	2.27 ± 0.98	1.89 ± 0.82
70歳代	3.00 ± 0.00	3.00 ± 0.00	3.00 ± 0.00	2.67 ± 0.47	— ± 0.00	2.00 ± 0.00	1.00 ± 0.00	2.00 ± 0.00
男性	— ± —	— ± —	— ± —	— ± —	— ± —	— ± —	— ± —	— ± —
女性	3.00 ± 0.00	3.00 ± 0.00	3.00 ± 0.00	2.67 ± 0.47	— ± 0.00	2.00 ± 0.00	1.00 ± 0.00	2.00 ± 0.00
年齢未回答	3.17 ± 0.82	3.32 ± 0.66	3.57 ± 0.60	2.67 ± 0.81	2.48 ± 0.92	2.36 ± 0.75	2.49 ± 0.94	2.23 ± 0.82
男性	3.33 ± 0.73	3.33 ± 0.76	3.38 ± 0.74	2.55 ± 0.68	2.38 ± 0.84	2.38 ± 0.74	2.54 ± 0.93	2.38 ± 0.88
女性	3.15 ± 0.83	3.34 ± 0.61	3.63 ± 0.52	2.71 ± 0.84	2.53 ± 0.93	2.33 ± 0.76	2.52 ± 0.93	2.22 ± 0.80

表 21. 支援度の平均得点（年齢男女別）

I	職場の支援度 上司			職場の支援度 部下		
全体	2.49	±	0.83	2.16	±	0.73
男性	2.41	±	0.81	2.17	±	0.72
女性	2.52	±	0.83	2.16	±	0.74
10 歳代	2.25	±	0.95	1.82	±	0.73
男性	2.00	±	0.67	1.78	±	0.42
女性	2.31	±	0.99	1.83	±	0.78
20 歳代	2.39	±	0.83	2.05	±	0.73
男性	2.31	±	0.84	2.05	±	0.72
女性	2.43	±	0.82	2.04	±	0.74
30 歳代	2.48	±	0.83	2.15	±	0.72
男性	2.42	±	0.82	2.20	±	0.72
女性	2.51	±	0.83	2.12	±	0.72
40 歳代	2.52	±	0.83	2.22	±	0.74
男性	2.51	±	0.81	2.24	±	0.72
女性	2.52	±	0.84	2.22	±	0.74
50 歳代	2.58	±	0.80	2.23	±	0.73
男性	2.53	±	0.67	2.24	±	0.69
女性	2.58	±	0.82	2.23	±	0.74
60 歳代	2.52	±	0.83	2.13	±	0.68
男性	2.20	±	0.85	1.92	±	0.55
女性	2.56	±	0.82	2.16	±	0.69
70 歳代	1.00	±	0.00	1.00	±	0.00
男性	—	±	—	—	±	—
女性	1.00	±	0.00	1.00	±	0.00
年齢未回答	2.54	±	0.80	2.25	±	0.70
男性	2.41	±	0.74	2.28	±	0.64
女性	2.59	±	0.80	2.27	±	0.69

表 22. 要素別平均得点（腰痛有無

I	仕事の負担度 量①	仕事の負担度 質②	仕事の負担度 身体的③	仕事のコント ロール度④	職場の対人関係 ⑤	技能の活用度 ⑥	職場の環境 ⑦	仕事への適正度・ 働きがい⑧
全体	3.15 ± 0.81	3.22 ± 0.69	3.55 ± 0.66	2.61 ± 0.80	2.32 ± 0.82	2.11 ± 0.69	2.27 ± 0.87	2.13 ± 0.75
腰痛有り	3.19 ± 0.79	3.25 ± 0.67	3.64 ± 0.56	2.66 ± 0.78	2.34 ± 0.81	2.11 ± 0.66	2.30 ± 0.87	2.18 ± 0.75
腰痛無し	3.05 ± 0.86	3.14 ± 0.71	3.35 ± 0.79	2.48 ± 0.83	2.26 ± 0.82	2.08 ± 0.74	2.19 ± 0.88	2.02 ± 0.72

表 23. 支援度の平均得点（腰痛

I	職場の支援度 上司	職場の支援度 部下
全体	2.49 ± 0.83	2.16 ± 0.73
腰痛有り	2.53 ± 0.81	2.19 ± 0.72
腰痛無し	2.39 ± 0.84	2.09 ± 0.74

表 24. ストレスによる心身の反応

全体

	低い/少ない	やや低い/少ない	普通	やや高い/多い	高い/多い	範囲外	合計
活気	245	283	648	409	101	18	1,704
	14.4	16.6	38.0	24.0	5.9	1.1	100.0
イライラ感	168	264	757	379	122	14	1,704
	9.9	15.5	44.4	22.2	7.2	0.8	100.0
疲労感	69	187	649	540	251	8	1,704
	4.0	11.0	38.1	31.7	14.7	0.5	100.0
不安感	181	226	791	380	116	10	1,704
	10.6	13.3	46.4	22.3	6.8	0.6	100.0
抑うつ感	287	322	639	303	142	11	1,704
	16.8	18.9	37.5	17.8	8.3	0.6	100.0
身体愁訴	181	481	581	264	186	11	1,704
	10.6	28.2	34.1	15.5	10.9	0.6	100.0

腰痛有り

	低い/少ない	やや低い/少ない	普通	やや高い/多い	高い/多い	範囲外	合計
活気	189	207	428	250	51	8	1,133
	16.7	18.3	37.8	22.1	4.5	0.7	100.0
イライラ感	88	161	510	273	95	6	1,133
	7.8	14.2	45.0	24.1	8.4	0.5	100.0
疲労感	28	83	401	412	207	2	1,133
	2.5	7.3	35.4	36.4	18.3	0.2	100.0
不安感	96	127	533	281	92	4	1,133
	8.5	11.2	47.0	24.8	8.1	0.4	100.0
抑うつ感	140	208	430	243	108	4	1,133
	12.4	18.4	38.0	21.4	9.5	0.4	100.0
身体愁訴	48	270	432	220	159	4	1,133
	4.2	23.8	38.1	19.4	14.0	0.4	100.0

腰痛無し

	低い/少ない	やや低い/少ない	普通	やや高い/多い	高い/多い	範囲外	合計
活気	39	54	173	136	36	3	441
	8.8	12.2	39.2	30.8	8.2	0.7	100.0
イライラ感	67	85	181	86	21	1	441
	15.2	19.3	41.0	19.5	4.8	0.2	100.0
疲労感	32	87	199	93	29	1	441
	7.3	19.7	45.1	21.1	6.6	0.2	100.0
不安感	75	81	198	69	17	1	441
	17.0	18.4	44.9	15.6	3.9	0.2	100.0
抑うつ感	123	83	165	43	26	1	441
	27.9	18.8	37.4	9.8	5.9	0.2	100.0
身体愁訴	118	179	107	21	15	1	441
	26.8	40.6	24.3	4.8	3.4	0.2	100.0

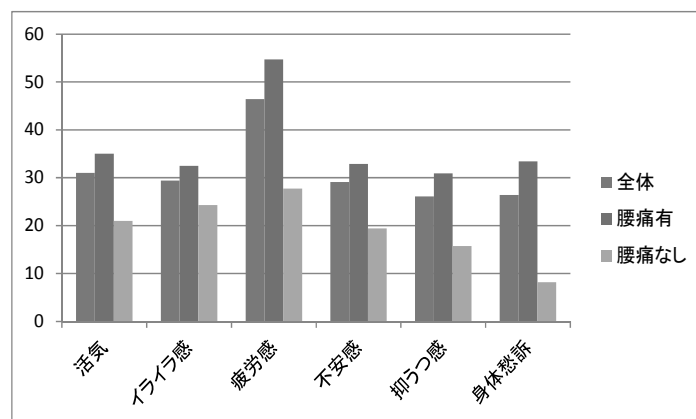


図 8. 夜勤回数

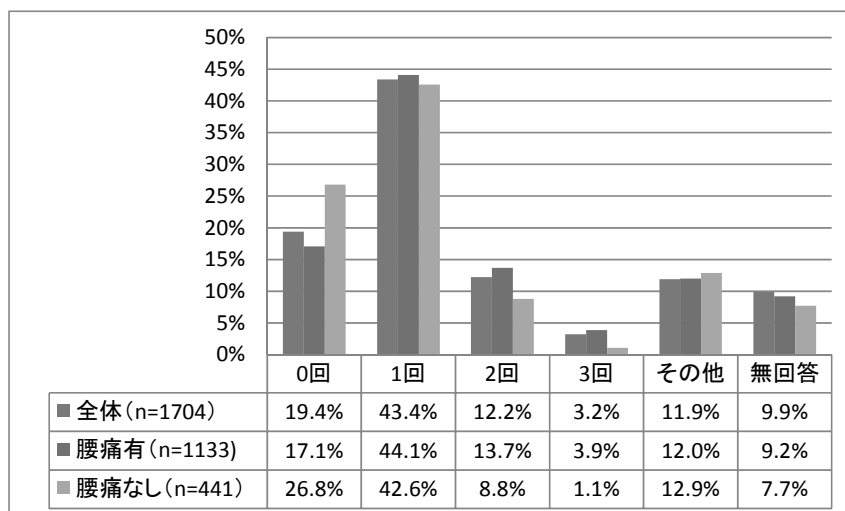


図 9. 睡眠時間

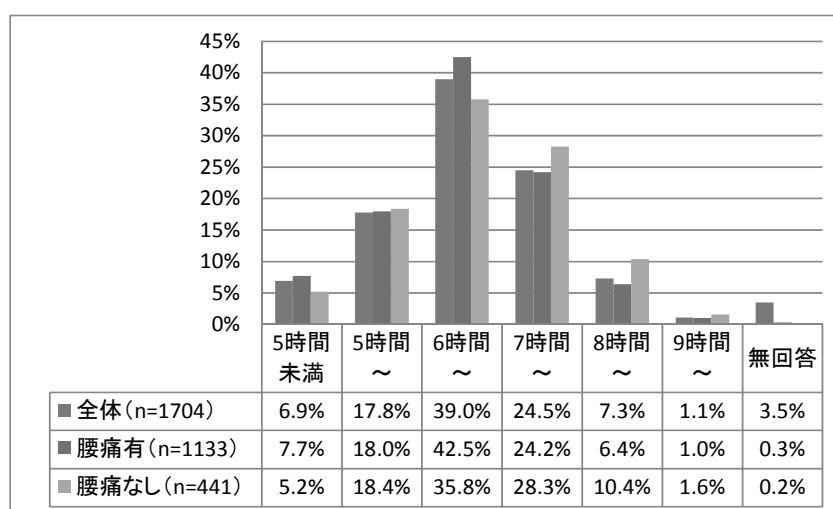


図 10. 睡眠障害

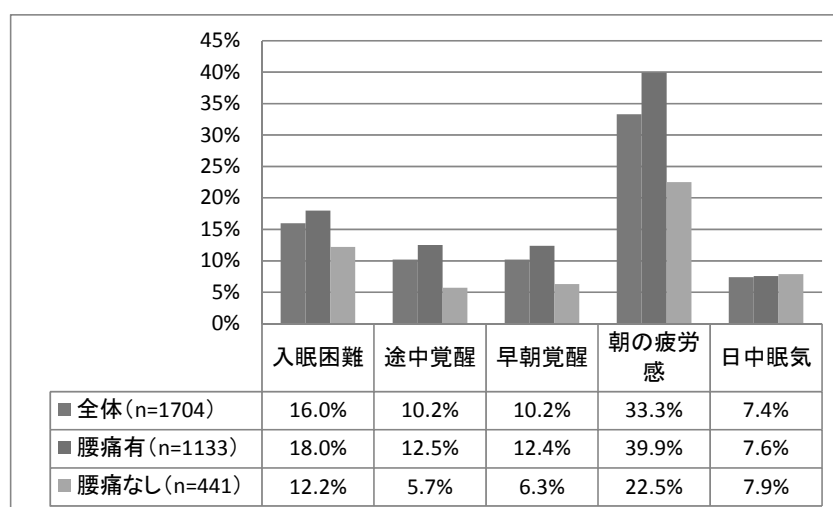


表 25. GHQ-30

	よかった	いつもと 変わらない	悪かった	非常に 悪かった	無回答	合計
1.気分や健康状態は	121 7.1	1,099 64.5	334 19.6	50 2.9	100 5.9	1,704 100.0

	全く なかった	あまり なかった	あった	たびたび あった	無回答	合計
2.疲労回復剤を飲みたいと思ったことは	448 26.3	336 19.7	526 30.9	324 19.0	70 4.1	1,704 100.0
3.元気なく疲れを感じたことは	75 4.4	322 18.9	823 48.3	419 24.6	65 3.8	1,704 100.0
4.病氣だと感じたことは	622 36.5	648 38.0	284 16.7	75 4.4	75 4.4	1,704 100.0
5.頭痛がしたことは	441 25.9	404 23.7	553 32.5	241 14.1	65 3.8	1,704 100.0
6.頭が重いように感じたことは	482 28.3	456 26.8	508 29.8	189 11.1	69 4.0	1,704 100.0
7.人前で倒れるのではという不安があったことは	1,060 62.2	395 23.2	155 9.1	30 1.8	64 3.8	1,704 100.0
8.からだがほてったり、寒気がしたことは	901 52.9	419 24.6	244 14.3	75 4.4	65 3.8	1,704 100.0
9.よく汗をかくことは	240 14.1	306 18.0	661 38.8	430 25.2	67 3.9	1,704 100.0
10.朝早く目が覚めて眠れないことは	634 37.2	509 29.9	349 20.5	145 8.5	67 3.9	1,704 100.0
11.朝起きた時、すっきりしないと感じたことは	165 9.7	333 19.5	660 38.7	482 28.3	64 3.8	1,704 100.0

	たびたび あった	いつもと 変わら なかった	元気が なかった	全く 元気が なかった	無回答	合計
12.いつもより元気ではずらつとしていたことが	99 5.8	1,219 71.5	300 17.6	62 3.6	24 1.4	1,704 100.0

	全く なかった	あまり なかった	あった	たびたび あった	無回答	合計
13.夜中に目を覚まして、よく眠れなかった日は	532 31.2	551 32.3	436 25.6	162 9.5	23 1.3	1,704 100.0
14.夜中に目を覚ますことは	315 18.5	473 27.8	607 35.6	282 16.5	27 1.6	1,704 100.0
15.落ち着かなくて眠れない夜を過ごしたことは	624 36.6	586 34.4	354 20.8	111 6.5	29 1.7	1,704 100.0

	たびたび あった	いつもと 変わら なかった	なかった	全く なかった	無回答	合計
16.いつもより忙しく活動的な生活を送ることが	486 28.5	896 52.6	236 13.8	61 3.6	25 1.5	1,704 100.0
17.いつもより全てがうまくいっていると感じることが	98 5.8	951 55.8	455 26.7	173 10.2	27 1.6	1,704 100.0

	非常に うまく いった	いつもと 変わら なかった	うまくい かなか った	全くうま くいかな かった	無回答	合計
18.毎日している仕事は	14 0.8	1,387 81.4	230 13.5	22 1.3	51 3.0	1,704 100.0

	できた	いつもと かわら なかった	できな かった	全く できな かった	無回答	合計
19.いつもより容易に物事を決めることが	79 4.6	1,313 77.1	252 14.8	36 2.1	24 1.4	1,704 100.0
20.いつもより日常生活を楽しく送ることが	128 7.5	1,217 71.4	265 15.6	70 4.1	24 1.4	1,704 100.0

	全く なかった	あまり なかった	あった	たびたび あった	無回答	合計
21.たいして理由がないのに、何かが怖くなったり、取り乱したりすること は	907 53.2	548 32.2	151 8.9	34 2.0	64 3.8	1,704 100.0

	全く なかった	いつもと 変わり なかった	あった	たびたび あった	無回答	合計
22.いつもよりいろいろなことを重荷と感じたことは	248 14.6	742 43.5	512 30.0	178 10.4	24 1.4	1,704 100.0
23.いつもより気が重くて憂うつになることは	309 18.1	687 40.3	499 29.3	181 10.6	28 1.6	1,704 100.0

	全く なかった	あまり なかった	あった	たびたび あった	無回答	合計
24.自信を失ったことは	307 18.0	603 35.4	579 34.0	191 11.2	24 1.4	1,704 100.0
25.人生に全く望みを失ったと感じたことは	704 41.3	636 37.3	245 14.4	94 5.5	25 1.5	1,704 100.0
26.不安を感じ、緊張したことは	384 22.5	607 35.6	541 31.7	148 8.7	24 1.4	1,704 100.0
27.生きていることに意味がないと感じたことは	932 54.7	472 27.7	188 11.0	77 4.5	35 2.1	1,704 100.0

	全く なかった	なかった	一瞬 あった	たびたび あった	無回答	合計
28.この世から消えてしまいたいと感じたことは	933 54.8	373 21.9	296 17.4	80 4.7	22 1.3	1,704 100.0

	全く なかった	あまり なかった	あった	たびたび あった	無回答	合計
29.死んだほうがましだと考えたことは	1,112 65.3	349 20.5	160 9.4	59 3.5	24 1.4	1,704 100.0

	全く なかった	なかった	一瞬 あった	たびたび あった	無回答	合計
30.自殺しようと思ったことが	1,205 70.7	308 18.1	130 7.6	38 2.2	23 1.3	1,704 100.0

表 26. GHQ-30 要素別平均得点（年齢男女別）

X	一般的疾患傾向	身体的症状	睡眠障害	社会的活動	不安と気分変動	希死念慮	全体
全体	1.88 ± 1.44	1.81 ± 1.41	2.11 ± 1.68	1.06 ± 1.38	1.56 ± 1.65	1.01 ± 1.46	9.42 ± 6.70
男性	1.63 ± 1.53	1.45 ± 1.28	1.90 ± 1.69	1.08 ± 1.46	1.42 ± 1.62	1.02 ± 1.50	8.51 ± 6.93
女性	1.96 ± 1.41	1.93 ± 1.44	2.17 ± 1.67	1.05 ± 1.36	1.61 ± 1.66	1.00 ± 1.45	9.72 ± 6.60
10歳代	1.29 ± 1.02	1.47 ± 1.19	1.71 ± 1.77	0.76 ± 1.06	1.29 ± 1.64	1.24 ± 1.55	7.76 ± 5.87
男性	1.33 ± 0.94	1.33 ± 0.47	2.00 ± 1.41	2.00 ± 0.82	2.00 ± 2.16	1.67 ± 2.36	10.33 ± 6.94
女性	1.29 ± 1.03	1.50 ± 1.30	1.64 ± 1.84	0.50 ± 0.91	1.14 ± 1.46	1.14 ± 1.30	7.21 ± 5.45
20歳代	1.75 ± 1.40	1.78 ± 1.41	2.02 ± 1.63	1.14 ± 1.40	1.76 ± 1.71	1.20 ± 1.55	9.66 ± 6.77
男性	1.61 ± 1.55	1.40 ± 1.26	1.72 ± 1.68	1.10 ± 1.49	1.49 ± 1.68	1.17 ± 1.58	8.49 ± 7.17
女性	1.83 ± 1.31	1.98 ± 1.44	2.18 ± 1.59	1.16 ± 1.36	1.91 ± 1.70	1.22 ± 1.54	10.27 ± 6.47
30歳代	1.89 ± 1.44	1.73 ± 1.38	2.00 ± 1.66	1.00 ± 1.36	1.48 ± 1.60	0.97 ± 1.41	9.08 ± 6.48
男性	1.69 ± 1.50	1.42 ± 1.28	1.83 ± 1.68	0.99 ± 1.30	1.38 ± 1.57	0.94 ± 1.41	8.26 ± 6.52
女性	2.00 ± 1.38	1.91 ± 1.40	2.10 ± 1.64	1.00 ± 1.39	1.53 ± 1.62	0.99 ± 1.41	9.52 ± 6.43
40歳代	1.96 ± 1.47	1.86 ± 1.41	2.15 ± 1.64	1.16 ± 1.46	1.60 ± 1.64	1.04 ± 1.51	9.77 ± 6.84
男性	1.65 ± 1.52	1.70 ± 1.27	2.18 ± 1.67	1.30 ± 1.58	1.40 ± 1.59	1.01 ± 1.50	9.24 ± 6.96
女性	2.04 ± 1.45	1.90 ± 1.43	2.14 ± 1.63	1.13 ± 1.42	1.65 ± 1.65	1.05 ± 1.51	9.90 ± 6.80
50歳代	1.98 ± 1.44	1.98 ± 1.45	2.31 ± 1.74	1.01 ± 1.35	1.50 ± 1.65	0.86 ± 1.35	9.64 ± 6.61
男性	1.58 ± 1.46	1.24 ± 1.13	2.18 ± 1.68	0.89 ± 1.57	1.53 ± 1.65	0.97 ± 1.51	8.39 ± 6.92
女性	2.04 ± 1.43	2.07 ± 1.46	2.33 ± 1.74	1.03 ± 1.32	1.49 ± 1.65	0.84 ± 1.32	9.80 ± 6.56
60歳代	1.59 ± 1.43	1.51 ± 1.34	1.99 ± 1.77	0.65 ± 0.95	1.15 ± 1.52	0.71 ± 1.41	7.59 ± 6.29
男性	1.44 ± 2.01	1.33 ± 1.25	1.44 ± 1.57	0.22 ± 0.42	0.56 ± 1.26	0.67 ± 1.56	5.67 ± 6.98
女性	1.60 ± 1.34	1.53 ± 1.35	2.05 ± 1.78	0.70 ± 0.99	1.22 ± 1.53	0.71 ± 1.39	7.82 ± 6.16
70歳代	0.00 ± 0.00	1.00 ± 0.00	0.00 ± 0.00	0.00 ± 0.00	0.00 ± 0.00	2.00 ± 0.00	3.00 ± 0.00
男性	— ± —	— ± —	— ± —	— ± —	— ± —	— ± —	— ± —
女性	0.00 ± 0.00	1.00 ± 0.00	0.00 ± 0.00	0.00 ± 0.00	0.00 ± 0.00	2.00 ± 0.00	3.00 ± 0.00
年齢未回答	1.85 ± 1.52	1.84 ± 1.53	2.22 ± 1.84	1.22 ± 1.51	1.78 ± 1.75	1.08 ± 1.55	9.99 ± 7.46
男性	1.38 ± 1.64	1.62 ± 1.69	2.15 ± 1.96	1.54 ± 2.02	1.69 ± 1.54	1.00 ± 1.36	9.38 ± 8.61
女性	1.98 ± 1.48	1.92 ± 1.51	2.22 ± 1.79	1.15 ± 1.38	1.83 ± 1.81	1.14 ± 1.60	10.24 ± 7.20

表 27. GHQ-30 の要素別平均得点

X	一般的疾患傾向	身体的症状	睡眠障害	社会的活動	不安と気分変動	希死念慮	全体
全体	1.88 ± 1.44	1.81 ± 1.41	2.11 ± 1.68	1.06 ± 1.38	1.56 ± 1.65	1.01 ± 1.46	9.42 ± 6.70
腰痛有り	2.18 ± 1.41	2.11 ± 1.38	2.43 ± 1.68	1.18 ± 1.42	1.79 ± 1.69	1.15 ± 1.54	10.85 ± 6.68
腰痛無し	1.32 ± 1.31	1.26 ± 1.20	1.48 ± 1.53	0.81 ± 1.29	1.10 ± 1.48	0.69 ± 1.22	6.65 ± 5.79

表 28. GHQ-30 7 点以上

	全回答		総得点 7点以上	
	件数	割合	件数	割合
全体	1704	100.0	1012	59.4
腰痛有り	1133	100.0	787	69.5
腰痛無し	441	100.0	174	39.5

表 29. STarT Back スクリーニングツール

	0個	1個	2個	3個	4個	5個	合計
全体	686	361	290	180	120	67	1,704
	40.3	21.2	17.0	10.6	7.0	3.9	100.0
男	177	93	71	43	22	14	420
	42.1	22.1	16.9	10.2	5.2	3.3	100.0
女	507	268	219	137	97	53	1,281
	39.6	20.9	17.1	10.7	7.6	4.1	100.0
性別無回答	2	0	0	0	1	0	3
	66.7	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0	100.0
10代	9	3	0	2	2	1	17
	52.9	17.6	0.0	11.8	11.8	5.9	100.0
20代	123	100	67	30	15	5	340
	36.2	29.4	19.7	8.8	4.4	1.5	100.0
30代	178	88	99	46	25	16	452
	39.4	19.5	21.9	10.2	5.5	3.5	100.0
40代	153	87	62	46	37	21	406
	37.7	21.4	15.3	11.3	9.1	5.2	100.0
50代	146	54	45	37	31	19	332
	44.0	16.3	13.6	11.1	9.3	5.7	100.0
60代	40	17	7	9	6	3	82
	48.8	20.7	8.5	11.0	7.3	3.7	100.0
70歳以上	1	0	0	0	0	0	1
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
年齢無回答	36	12	10	10	4	2	74
	48.6	16.2	13.5	13.5	5.4	2.7	100.0
腰痛なし	258	100	52	26	5	0	441
	58.5	22.7	11.8	5.9	1.1	0.0	100.0
腰痛あり	363	238	219	140	109	64	1,133
	32.0	21.0	19.3	12.3	9.6	5.6	100.0

表 30. STarT Back スクリーニングツール（腰痛あり群・腰痛なし群）

	0～3個	4～5個	合計
全体	1,517	187	1,704
	89.0	11.0	100.0
「腰痛なし」	436	5	441
	98.9	1.1	100.0
「腰痛あり」	960	173	1,133
	84.7	15.3	100.0

表 31. 恐怖回避思考 日本語版 TSK-11(Tampa Scale for Kinesiophobia) TSK-11J

	少しも そう思わない (0)	そう思わない (0)	そう思う (1)	強くそう思う (1)	無回答	合計
運動すると体を痛めてしまうかもしれないと不安になる	544	743	316	43	58	1,704
	31.9	43.6	18.5	2.5	3.4	100.0
痛みが増すので何もしたくない	550	867	192	34	61	1,704
	32.3	50.9	11.3	2.0	3.6	100.0
私の体には何か非常に悪いところがあると感じている	485	785	314	59	61	1,704
	28.5	46.1	18.4	3.5	3.6	100.0
他の人は私の体の状態のことなど真剣に考えてくれない	441	881	262	51	69	1,704
	25.9	51.7	15.4	3.0	4.0	100.0
アクシデント(痛みが起こったきっかけ)のせいで、私の一生痛みが起こりうる体になった	739	696	160	37	72	1,704
	43.4	40.8	9.4	2.2	4.2	100.0
痛みを感じるのは、私の体を痛めたことが原因である	588	605	392	44	75	1,704
	34.5	35.5	23.0	2.6	4.4	100.0
不必要な動作を行わないよう、とにかく気をつけることが、私の痛みを悪化させないためにできる最も確実なことである	375	561	596	96	76	1,704
	22.0	32.9	35.0	5.6	4.5	100.0
この強い痛みは私の体に何か非常に悪いことが起こっているからに違いない	597	811	198	15	83	1,704
	35.0	47.6	11.6	0.9	4.9	100.0
体を痛めないために、痛みを感じたら私は運動をやめる	382	670	511	56	85	1,704
	22.4	39.3	30.0	3.3	5.0	100.0
私はとても体を痛めやすいので、すべてのことを普通の人と同じようにできるわけでない	670	810	136	10	78	1,704
	39.3	47.5	8.0	0.6	4.6	100.0
痛みがある時は、誰であっても運動することを強要されるべきでない	274	479	763	117	71	1,704
	16.1	28.1	44.8	6.9	4.2	100.0

表 32. TSK-11J (腰痛あり群・腰痛なし群)

	0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	合計	平均	SD
全体	455	270	260	211	164	105	84	63	34	19	19	20	1,704	2.58	2.57
	26.7	15.8	15.3	12.4	9.6	6.2	4.9	3.7	2.0	1.1	1.1	1.2	100.0	—	—
腰痛有り	208	168	168	148	136	90	72	63	31	17	18	14	1,133	3.13	2.66
	18.4	14.8	14.8	13.1	12.0	7.9	6.4	5.6	2.7	1.5	1.6	1.2	100.0	—	—
腰痛無し	164	90	82	56	22	12	9	0	2	1	1	2	441	1.54	1.78
	37.2	20.4	18.6	12.7	5.0	2.7	2.0	0.0	0.5	0.2	0.2	0.5	100.0	—	—

「医療・介護職場における腰痛の状況と

職場の心理社会的要因の関連性に関する調査研究」調査票

I.あてはまる番号を○で囲んでください。

1. あなたの性別・年齢 (1) 男、 (2) 女 _____ 歳
2. 教育歴 (1) 中学卒 (2) 高校卒 (3) 専門学校・高専・短大卒
(4) 大学卒 (5) 大学院卒
3. 現在の結婚の有無 (1) 有 (2) 無
4. 同居している家族 (1) 実父・実母、舅・姑 (2) 祖父母、義祖父母
(3) 兄弟・姉妹、義兄弟・姉妹
(4) 子供 ①いる (人) ②いない
③小学生以下のお子様と同居していますか
(i はい、 ii いいえ)
(5) 一人生活 (6) 単身赴任
5. あなたの雇用形態 (1) 正社員 (2) 契約社員 (3) 嘱託社員
(4) 派遣社員 (5) 臨時・アルバイト (6) その他 ()
6. これまでに合計 100 本以上または 6 か月以上たばこをすった経験がありますか
(1) はい (1 日平均 _____ 本 約 _____ 年間)
この 1 か月間に毎日、時々たばこを吸っていますか
(1) はい (2) いいえ
(2) いいえ
7. この 1 か月、定期的に 1 回 30 分以上の運動 (ウォーキングを含む) していますか
(1) はい (①平均週 2 回以上 ②平均週 1 回 ③週 1 回はできていない)
(2) いいえ
8. 現在、通院されている病気はありますか
(1) 腰痛 (2) 腰椎椎間板ヘルニア (坐骨神経痛を伴うもの)
(3) 生活習慣病関連 (①高血圧 ②糖尿病 ③高脂血症 ④痛風 ⑤その他)
(4) メンタルヘルス不調
(5) その他 ()
9. この 1 か月間の平均睡眠時間
(1) 5 時間未満 (2) 5 時間以上 6 時間未満 (3) 6 時間以上 7 時未満
(4) 7 時間以上 8 時間未満 (5) 8 時間以上 9 時間未満 (6) 9 時間以上
10. 看護・介護業務の通算での経験年数はどれくらいですか
(1) 1 年未満 (2) 1 年以上～ 2 年未満 (3) 2 年以上～ 5 年未満
(4) 5 年以上～ 10 年未満 (5) 10 年以上～ 20 年未満
(6) 20 年以上
11. 最近 1 か月間での 1 週間当たりの労働時間 (残業時間も含む) はどれくらいですか

- (1) 1～34 時間 (2) 35 時間～40 時間 (3) 41 時間～50 時間
 (4) 51 時間～60 時間 (5) 61 時間～65 時間 (6) 66 時間～70 時間
 (7) 71 時間以上

1 2. 現在の職場に満足していますか

- (1) 充分満足している (2) 少し満足している (3) どちらでもない
 (4) あまり満足していない (5) 全然感じていない

1 3. あなたの職種

- (1) 看護福祉士（有資格）(2) ホームヘルパー（1～3 級）(3) ケアワーカー（無資格）(4) 看護師・保健師 (5) P T / O T (6) その他（ ）

II. この 1 ヶ月における勤務の状況について

1-1. 早出は週に何回ありましたか？	a. 0 回	b. 1 回	c. 2 回	d. 3 回	e. その他 ____ 回
2. 早出は ____ 時から ____ 時まで					
3. 早出では、およそ ____ 名の利用者を ____ 名で介護 （例、およそ ____ 名の利用者を ____ 名で介護）					
2-1. 日勤は週に何回ありましたか？	a. 0 回	b. 1 回	c. 2 回	d. 3 回	e. その他 ____ 回
2. 日勤は ____ 時から ____ 時まで					
3. 日勤では、およそ ____ 名の利用者を ____ 名で介護					
3-1. 遅出は週に何回ありましたか？	a. 0 回	b. 1 回	c. 2 回	d. 3 回	e. その他 ____ 回
2. 遅出は ____ 時から ____ 時まで					
3. 遅出では、およそ ____ 名の利用者を ____ 名で介護					

夜勤以外の勤務（早出、日勤、遅出）でふだん経験する仕事の負荷は、平均するとどのくらいですか？

	とても 軽い				まあ まあ				とても 重い
1. 身体を動かしたり、体力を使うなど、 身体に受ける負荷	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. 注意を集中したり、判断するなど、 頭脳に受ける負荷	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. 時間的プレッシャー	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. 緊張が高まったり、神経を張り詰める など、感情に受ける負荷	1	2	3	4	5	6	7	8	9

4-1. 夜勤は週に何回ありましたか？	a. 0 回	b. 1 回	c. 2 回	d. 3 回	e. その他 ____ 回
2. 夜勤は ____ 時から ____ 時まで					
3. 夜勤では、およそ ____ 名の利用者を ____ 名で介護					

4. 夜勤中にとる仮眠の長さは、およそ_____分
5. 夜勤中に仮眠をとれたのは、夜勤_____回のうち 1 回

夜勤でふだん経験する仕事の負荷は、平均するとどのくらいですか？

	とても 軽い				まあ まあ				とても 重い
1. 身体を動かしたり、体力を使うなど、 身体に受ける負荷	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. 注意を集中したり、判断するなど、 頭脳に受ける負荷	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. 時間的プレッシャー	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. 緊張が高まったり、神経を張り詰める など、感情に受ける負荷	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Ⅲ. 経験年数について

1. 介護職として働いているのは現在を含めて 合計で_____年_____ヶ月
2. 交代勤務で働いているのは現在を含めて 合計で_____年_____ヶ月

Ⅳ. 次の質問で該当するところにチェックしてください

	そう思わない			そう思う		
1 私のような体の状態の人は、体を動かしたり 活動的であることは決して安全とはいえない	0			1		
2 最近 2 週間は、心配事が心に浮かぶことが 多かった	0			1		
3 私の腰痛はひどく、決して良くならないと 感じる	0			1		
4 以前は楽しめたことが、最近 2 週間は楽しめない	0			1		
5 全般的に考えて、ここ 2 週間の間に腰痛を どの程度煩わしく感じましたか	全然 0	少し 0	中等度 0	とても 1	極めて 1	

V. 自分に当てはまるところの□にチェックしてください。

(1) 仕事の負担度

そうだ まあそうだ やや違う 違う

- | | | | | |
|-------------------------------|----|----|----|----|
| 1 非常にたくさんの仕事をしなければならない | ①□ | ②□ | ③□ | ④□ |
| 2 時間内に仕事が処理しきれない | ①□ | ②□ | ③□ | ④□ |
| 3 一生懸命働かなければならない | ①□ | ②□ | ③□ | ④□ |
| 4 かなり注意を集中する必要がある | ①□ | ②□ | ③□ | ④□ |
| 5 高度の知識や技術が必要な難しい仕事だ | ①□ | ②□ | ③□ | ④□ |
| 6 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない | ①□ | ②□ | ③□ | ④□ |
| 7 体をよく使う仕事だ | ①□ | ②□ | ③□ | ④□ |

(2) 仕事のコントロール度

そうだ まあそうだ やや違う 違う

- | | | | | |
|--------------------------|----|----|----|----|
| 1 自分のペースで仕事ができる | ①□ | ②□ | ③□ | ④□ |
| 2 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる | ①□ | ②□ | ③□ | ④□ |
| 3 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる | ①□ | ②□ | ③□ | ④□ |

(3) 職場の対人関係

そうだ まあそうだ やや違う 違う

- | | | | | |
|----------------------|----|----|----|----|
| 1 私の部署内で意見の食い違いがある | ①□ | ②□ | ③□ | ④□ |
| 2 私の部署と他の部署とはうまく合わない | ①□ | ②□ | ③□ | ④□ |
| 3 私の職場の雰囲気は友好的である | ①□ | ②□ | ③□ | ④□ |

(4) 技能の活用度

そうだ まあそうだ やや違う 違う

- | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|
| 1 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない | ①□ | ②□ | ③□ | ④□ |
|------------------------|----|----|----|----|

(5) 職場の環境

- 1 私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)はよくない

①□ ②□ ③□ ④□

(6) 仕事への適正度・働きがい

- | | | | | |
|------------------|----|----|----|----|
| 1 仕事の内容は自分に合っている | ①□ | ②□ | ③□ | ④□ |
| 2 働きがいのある仕事だ | ①□ | ②□ | ③□ | ④□ |

(7) 職場の支援度

非常に かなり 多少 全くない

次の人たちとどのくらい気軽に話ができますか

1 上司 ①□ ②□ ③□ ④□

2 職場の同僚 ①□ ②□ ③□ ④□

あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか

3 上司 ①□ ②□ ③□ ④□

4 職場の同僚 ①□ ②□ ③□ ④□

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどれくらい聞いてくれますか

5 上司 ①□ ②□ ③□ ④□

6 職場の同僚 ①□ ②□ ③□ ④□

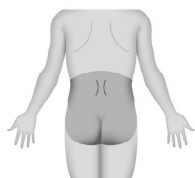
VI. 最近 1 か月間のあなたの状態についてうかがいます。もっともあてはまるものに○をつけてください。

	殆どなかった	時々あった	しばしばあった	殆どいつもあった
① 活気がわいてくる	1	2	3	4
② 元気がいっぱいだ	1	2	3	4
③ 生き生きする	1	2	3	4
④ 怒りを感じる	1	2	3	4
⑤ 内心腹立たしい	1	2	3	4
⑥ イライラしている	1	2	3	4
⑦ ひどく疲れた	1	2	3	4
⑧ へとへとだ	1	2	3	4
⑨ だるい	1	2	3	4
⑩ 気が張りつめている	1	2	3	4
⑪ 不安だ	1	2	3	4
⑫ 落ち着かない	1	2	3	4
⑬ 憂うつだ	1	2	3	4
⑭ 何をするのも面倒だ	1	2	3	4
⑮ 物事に集中できない	1	2	3	4
⑯ 気分が晴れない	1	2	3	4
⑰ 仕事が手につかない	1	2	3	4
⑱ 悲しいと感じる	1	2	3	4
⑲ めまいがする	1	2	3	4
⑳ 体のふしぶしが痛む	1	2	3	4
㉑ 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4

㉒首筋や肩がこる	1	2	3	4
㉓腰が痛い	1	2	3	4
㉔目が疲れる	1	2	3	4
㉕動悸や息切れがする	1	2	3	4
㉖胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
㉗食欲がない	1	2	3	4
㉘便秘や下痢をする	1	2	3	4
㉙よく眠れない	1	2	3	4

Ⅶ. 腰痛の状況

腰痛(下図の灰色部分に 1 日以上続いた痛みで、脚(あし)の痛み・しびれを伴った腰痛も含む、ただし、生理や妊娠に伴った腰痛や風邪で熱がある時に感じた腰痛は除く)についてお聞きします。過去 1 か月を総合すると、あなたの腰痛は以下のどの状態でしたか？最もあてはまるものを選んでください



1. 腰痛を伴うことはなかった
2. 腰痛を伴うことはあったが、仕事に支障をきたすことはなかった
3. 腰痛のため仕事に支障をきたしたこともあったが、欠勤(休職)はしなかった
4. 腰痛のため欠勤(休職)をしたことがある

⇒ 2, 3, 4 に回答(腰痛あり)とした方にお聞きします。

- ・腰痛を患ってから 3 か月以上たっていますか？ → はい、 いいえ
- ・腰痛のため、連続して 4 日以上休んだ経験はありますか？ →

ある、 ない

- ・今までに経験された腰痛で、発症からよくなるまでにかかった時間が最も長かったものはどれくらいですか

1. 2 週間未満 2. 2 週間以上~1 か月未満 3. 1 か月以上~3 か月未満 4. 3 か月以上~半年未満 5. 半年以上~1 年未満

6. 1 年以上~3 年未満 7. 3 年以上

- ・腰痛のために医療機関を受診しましたか(複数回答可)

- ① 整形外科 ②整形外科以外の病院 ③接骨院 ④マッサージ院
⑤鍼灸院 ⑥カイロプラクティック ⑦その他 ⑧受診したことはない

VIII. 睡眠について

過去 1 ヶ月の睡眠についてお聞きます。あてはまる番号に○をつけてください。(交代勤務の方は日勤のときの夜間の睡眠を考えて、お答えください。)

1. ふだん、夜に何時間眠りますか？					
a. 5 時間未満	b. 5 時間	c. 6 時間	d. 7 時間	e. 8 時間	f. 9 時間以上
2. ふだん、布団に入ってから眠るまでにどのくらい時間がかかりますか？					
a. 10 分以内	b. 11～30 分	c. 31～59 分	d. 1～2 時間	e. 2 時間以上	
3. 就寝中に途中で目が覚めて、眠りにつけないことはどのくらいありますか？					
a. ほとんどない	b. 年数回	c. 月 1 回以上	d. 週 1～2 回	e. 週 3 回以上	f. ほぼ毎日
4. 朝早く目が覚めて、そのあと、眠れないことはどのくらいありますか？					
a. ほとんどない	b. 年数回	c. 月 1 回以上	d. 週 1～2 回	e. 週 3 回以上	f. ほぼ毎日
5. 朝起きた時、疲れを感じることはどのくらいありますか？					
a. ほとんどない	b. 年数回	c. 月 1 回以上	d. 週 1～2 回	e. 週 3 回以上	f. ほぼ毎日
6. 仕事中に、居眠りしそうなほど強い眠気を感じることはどのくらいありますか？					
a. ほとんどない	b. 年数回	c. 月 1 回以上	d. 週 1～2 回	e. 週 3 回以上	f. ほぼ毎日

IX.あなたの考えや気持ちとして最もよく当てはまる数字に○をつけてください

	少しも そう思わない	そう思わない	そう思う	強く そう思う
運動すると体を痛めてしまうかもしれないと不安になる	1	2	3	4
痛みが増すので何もしたくない	1	2	3	4
私の体には何か非常に悪いところがあると感じている	1	2	3	4
他の人は私の体の状態のことなど真剣に考えてくれない	1	2	3	4
アクシデント（痛みが起こったきっかけ）のせいで、私の一生痛みが起きる体になった	1	2	3	4
痛みを感じるのは、私の体を痛めたことが原因である	1	2	3	4
不必要な動作を行わないよう、とにかく気を付けることが、私の痛みを悪化させないためにできる最も確実なことである	1	2	3	4

13. 夜中に目を覚まして、よく眠れなかった日は： 1 2 3 4
14. 夜中に目をさますことは： 1 2 3 4
15. 落ち着かなくて眠れない夜を過ごしたことは： 1 2 3 4
- (16～17は1たびたびあった2いつもと変わらなかった3なかった4全くなかった)
16. いつもより忙しく活動的な生活を送ることが： 1 2 3 4
17. いつもよりすべてがうまくいっていると感じることが： 1 2 3 4
18. 毎日している仕事は：
- 1 非常にうまくいった 2 いつもと変わらなかった 3 うまくいかなかった
- 4 まったくうまくいかなかった
- (19～20は1できた2いつもと変わらなかった3できなかった4全くできなかった)
19. いつもより容易に物事を決めることが： 1 2 3 4
20. いつもより日常生活を楽しく送ることが： 1 2 3 4
21. たいして理由がないのに、何かが怖くなったり、取り乱したりすることは：
- 1 全くなかった 2 あまりなかった 3 あった 4 たびたびあった
- (22～23は1全くなかった2いつもと変わらなかった3あった4たびたびあった)
22. いつもよりいろいろなことを重荷と感じたことは： 1 2 3 4
23. いつもより気が重くて憂うつになることは： 1 2 3 4
- (24～27は1全くなかった2あまりなかった3あった4たびたびあった)
24. 自信を失ったことは： 1 2 3 4
25. 人生に全く望みを失ったと感じたことは： 1 2 3 4
26. 不安を感じ、緊張したことは： 1 2 3 4
27. 生きていることに意味がないと感じたことは： 1 2 3 4
28. この世から消えてしまいたいと感じたことは：
- 1 全くなかった 2 なかった 3 一瞬あった 4 たびたびあった
29. 死んだほうがましだと考えたことは
- 1 全くなかった 2 あまりなかった 3 あった 4 たびたびあった
30. 自殺しようと思ったことが：
- 1 全くなかった 2 なかった 3 一瞬あった 4 たびたびあった

アンケートご協力いただきまして、本当にありがとうございました。

参 考 資 料

介護職の勤務体制と健康状況（作業支障腰痛， 不眠， 精神的不調）との関連性の検討

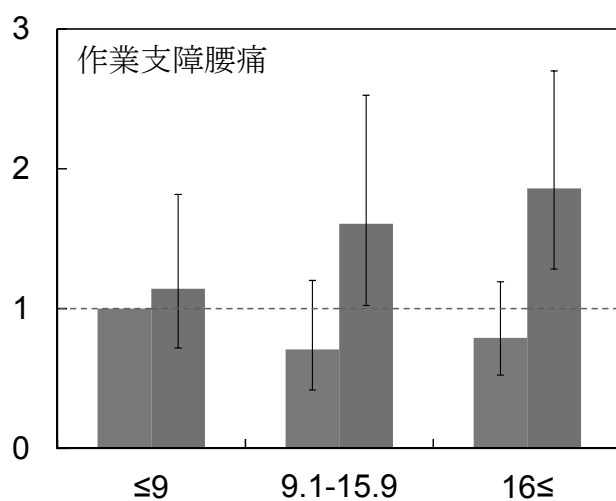
研究分担者	高井ゆかり	東京大学大学院医学系研究科健康科学・看護学専攻成人看護/緩和ケア看護学分野
研究協力者	高橋正也	独立行政法人労働安全衛生総合研究所

対象者の属性

	特別養護老人ホーム		老人保健施設		介護療養型施設		グループホーム		その他	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
性別										
女性	1,405	68.3	150	59.1	4	66.7	250	84.7	140	79.5
男性	652	31.7	104	40.9	2	33.3	45	15.3	36	20.5
週労働時間										
01～34時間	541	28.1	63	27.5	2	50.0	65	24.1	39	24.5
35～40時間	266	13.8	41	17.9	1	25.0	58	21.5	36	22.6
41～50時間	738	38.3	94	41.0	1	25.0	102	37.8	61	38.4
51～60時間	212	11.0	21	9.2	0	0.0	17	6.3	15	9.4
61～65時間	91	4.7	5	2.2	0	0.0	12	4.4	2	1.3
66～70時間	29	1.5	5	2.2	0	0.0	6	2.2	2	1.3
71時間以上	49	2.5	0	0.0	0	0.0	10	3.7	4	2.5
夜勤の長さ										
9時間まで	399	24.5	82	42.1	1	20.0	10	4.1	23	31.9
9.1-15.9時間	280	17.2	18	9.2	1	20.0	86	35.5	28	38.9
16時間以上	947	58.2	95	48.7	3	60.0	146	60.3	21	29.2
夜勤の主観的労働負荷										
低	684	42.9	104	53.6	2	50.0	134	56.5	47	60.3
高	911	57.1	90	46.4	2	50.0	103	43.5	31	39.7
夜勤の介護職1名あたりの利用者数										
低	1,012	62.4	116	59.5	3	60.0	238	99.2	36	50.0
高	611	37.6	79	40.5	2	40.0	2	0.8	36	50.0
夜勤以外の長さ										
9時間未満	521	26.3	67	26.4	0	0.0	47	15.9	36	23.2
9時間以上	1,461	73.7	187	73.6	5	100.0	248	84.1	119	76.8
夜勤以外の主観的労働負荷										
低	897	44.5	144	55.4	1	20.0	168	57.3	101	60.1
高	1,117	55.5	116	44.6	4	80.0	125	42.7	67	39.9
夜勤の介護職1名あたりの利用者数										
低	859	44.9	91	37.6	4	80.0	253	88.5	83	64.3
高	1,054	55.1	151	62.4	1	20.0	33	11.5	46	35.7
生活形態										
同居人あり	1,424	80.8	181	81.9	4	80.0	203	83.9	127	87.0
それ以外	338	19.2	40	18.1	1	20.0	39	16.1	19	13.0
雇用形態										
正社員	1,557	76.2	190	74.8	1	16.7	195	67.2	129	74.6
契約社員	197	9.6	27	10.6	2	33.3	48	16.6	27	15.6
嘱託社員	31	1.5	4	1.6	1	16.7	6	2.1	1	0.6
派遣社員	6	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
臨時・アルバイト	123	6.0	21	8.3	2	33.3	16	5.5	11	6.4
その他	129	6.3	12	4.7	0	0.0	25	8.6	5	2.9
職種										
介護福祉士	1,230	61.8	171	69.8	2	33.3	175	61.2	116	69.0
ホームヘルパー	441	22.2	31	12.7	2	33.3	71	24.8	33	19.6
ケアワーカー	189	9.5	18	7.3	2	33.3	11	3.8	3	1.8
看護師・保健師	9	0.5	9	3.7	0	0.0	4	1.4	2	1.2
その他	120	6.0	16	6.5	0	0.0	25	8.7	14	8.3
作業支障腰痛あり	581	28.3	74	29.1	0	0.0	58	19.8	44	25.6
不眠あり	1,144	54.9	145	55.3	4	66.7	171	57.0	112	63.3
精神的不調あり	938	45.1	117	44.7	2	33.3	129	43.0	65	36.7
	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD
年齢	36.5	12.4	36.0	40.9	46.7	20.5	45.5	13.0	42.4	11.8
介護職年数	6.6	4.7	7.2	27.5	5.2	2.1	7.7	5.0	8.3	5.2
交代勤務年数	6.1	4.4	6.7	17.9	7.0	4.5	7.3	4.8	6.3	4.4
勤務体制適応度	57.6	22.7	59.7	41.0	75.0	11.2	63.4	22.1	66.7	21.0

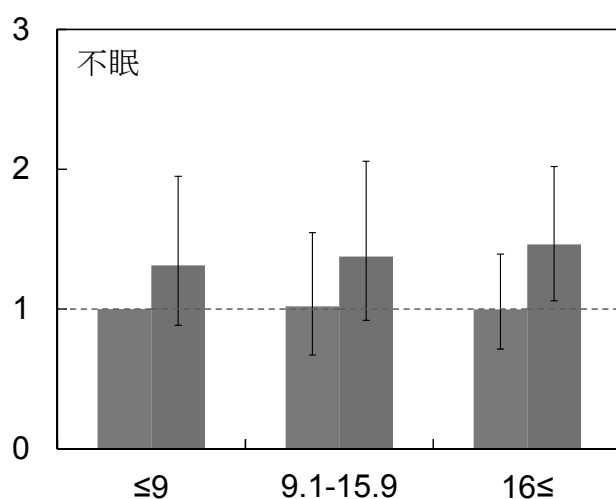
全施設(2,218名)

夜勤の長さ(短中長)と主観的労働負荷(低■, 高■)

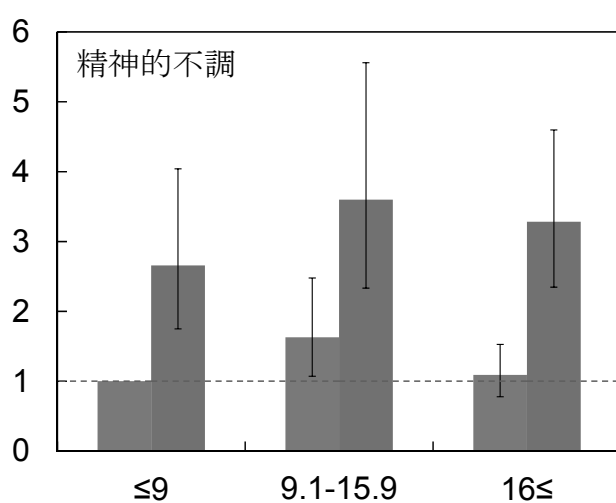


作業支障腰痛の訴えは労働負荷が高いと、夜勤が長くなるにつれて増加した。

不眠と精神的不調の訴えは夜勤の長さにかかわらず、労働負荷が高いと増加した。

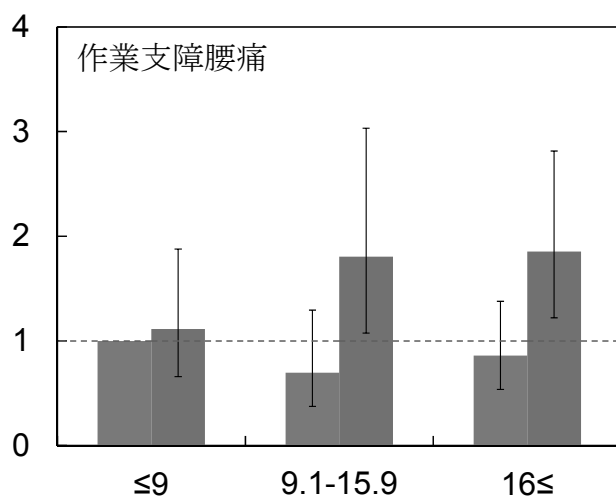


横軸は夜勤の長さを表す。縦軸は夜勤が短で労働負荷が低である群を参照(=1)としたときの調整済みオッズ比を表す。高値は訴えの多いことを意味する。エラーバーは 95%信頼区間で、1 に重ならないときに有意な関連ありとみなされる。



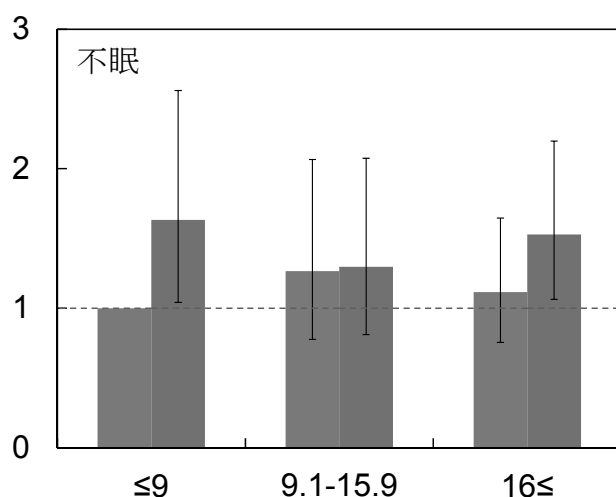
特養のみ(1,572 名)

夜勤の長さ(短中長)と主観的労働負荷(低■, 高■)

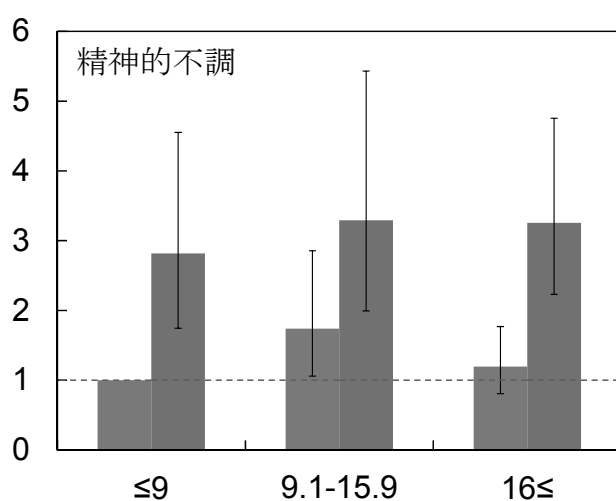


作業支障腰痛の訴えは労働負荷が高いと、夜勤が長くなるにつれて増加した。

不眠と精神的不調の訴えは夜勤の長さにかかわらず、労働負荷が高いと増加した。

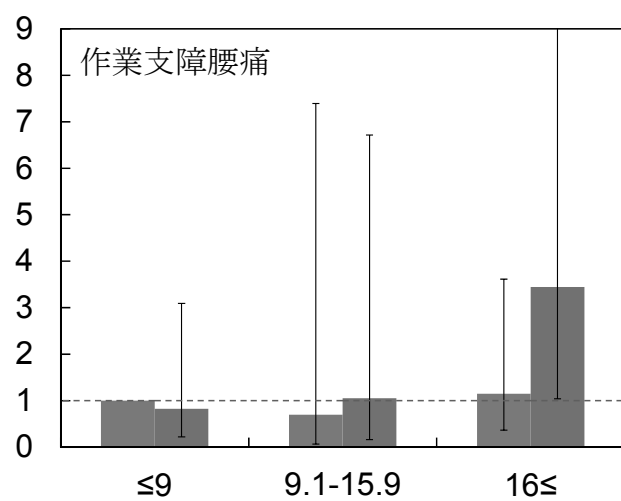


横軸は夜勤の長さを表す。縦軸は夜勤が短で労働負荷が低である群を参照(=1)としたときの調整済みオッズ比を表す。高値は訴えの多いことを意味する。エラーバーは 95%信頼区間で、1 に重ならないときに有意な関連ありとみなされる。



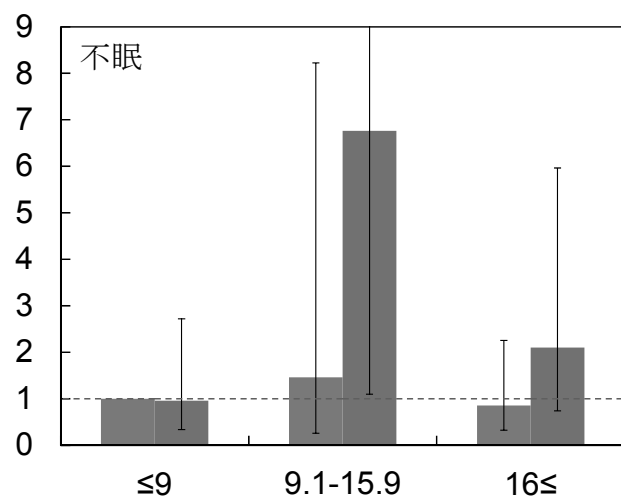
老健のみ(192 名)

夜勤の長さ(短中長)と主観的労働負荷(低■, 高■)

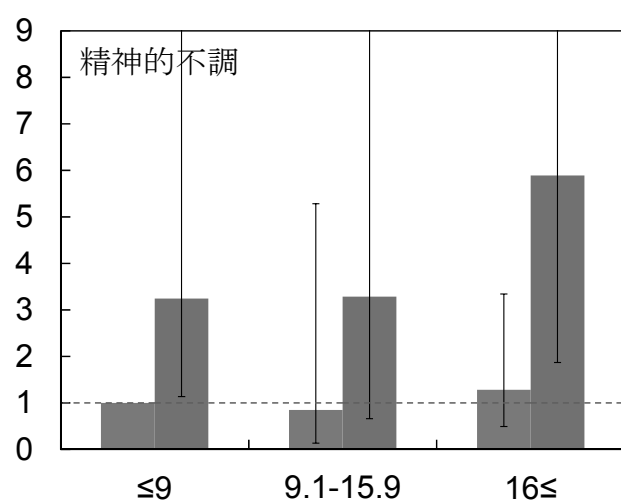


作業支障腰痛の訴えは労働負荷が高く、夜勤が長いと増加した。

不眠と精神的不調の訴えは夜勤の長さにかかわらず、労働負荷が高いと増加する傾向があった。

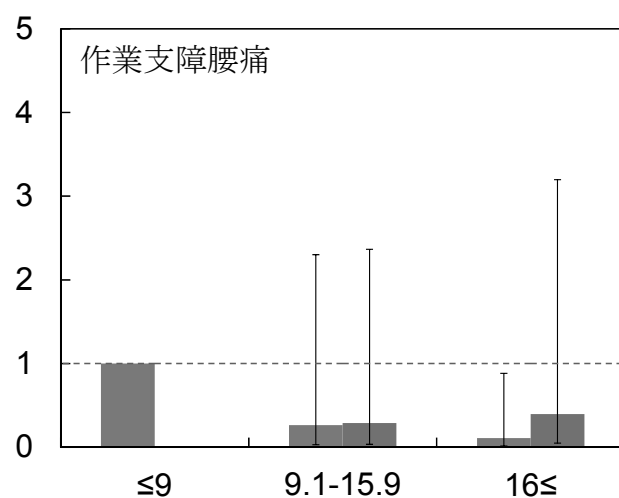


横軸は夜勤の長さを表す。縦軸は夜勤が短で労働負荷が低である群を参照 (=1) としたときの調整済みオッズ比を表す。高値は訴えの多いことを意味する。エラーバーは 95%信頼区間で、1 に重ならないときに有意な関連ありとみなされる。



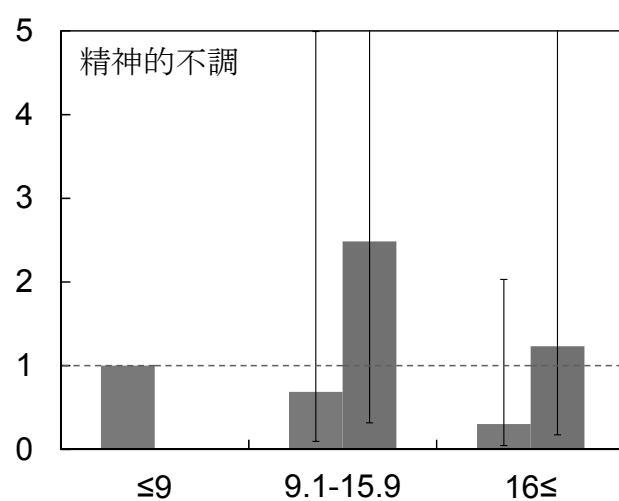
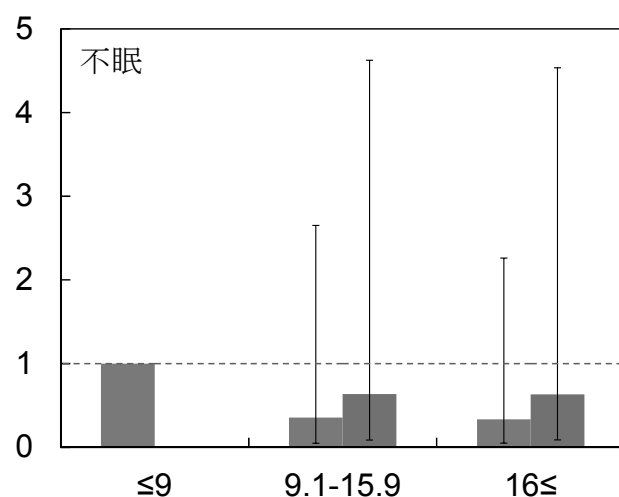
グループホームのみ(239 名)

夜勤の長さ(短中長)と主観的労働負荷(低■, 高■)



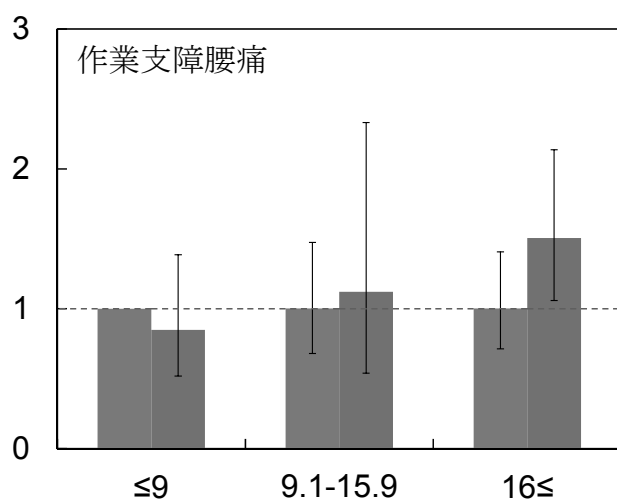
作業支障腰痛, 不眠, 精神的不調の訴えはいずれも, 夜勤の長さや労働負荷との関連は認められなかった。

横軸は夜勤の長さを表す。縦軸は夜勤が短で労働負荷が低である群を参照 (=1) としたときの調整済みオッズ比を表す。高値は訴えの多いことを意味する。エラーバーは 95%信頼区間で, 1 に重ならないときに有意な関連ありとみなされる。



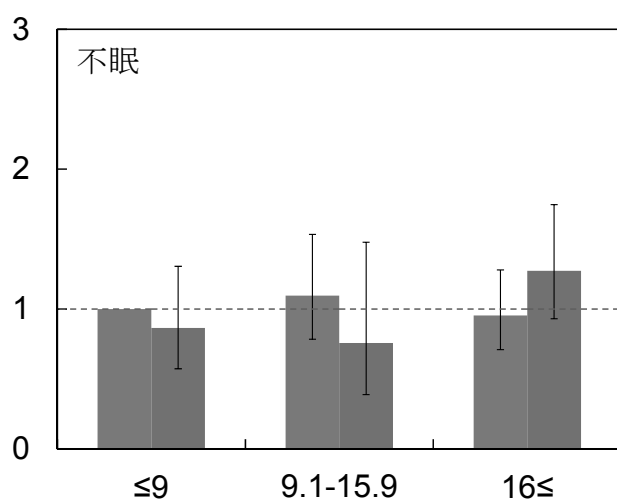
全施設(2,262 名)

夜勤の長さ(短中長)と介護職 1 名あたりの利用者数(低■, 高■)

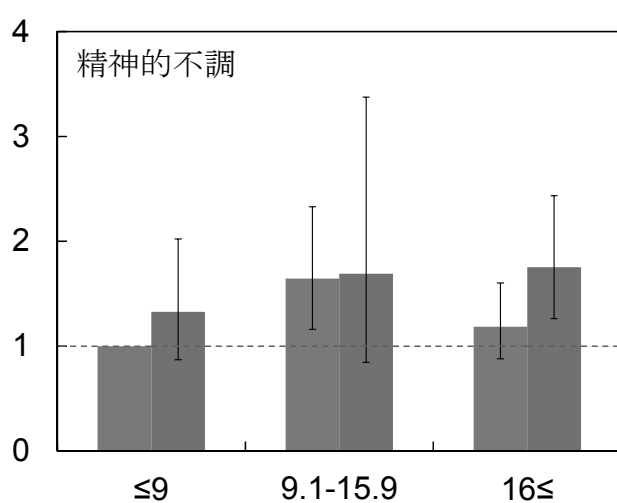


作業支障腰痛の訴えは介護職 1 名あたりの利用者数が高く、夜勤が長いと増加した。

不眠と精神的不調の訴えについて、夜勤の長さおよび労働負荷との関連は認められなかった。

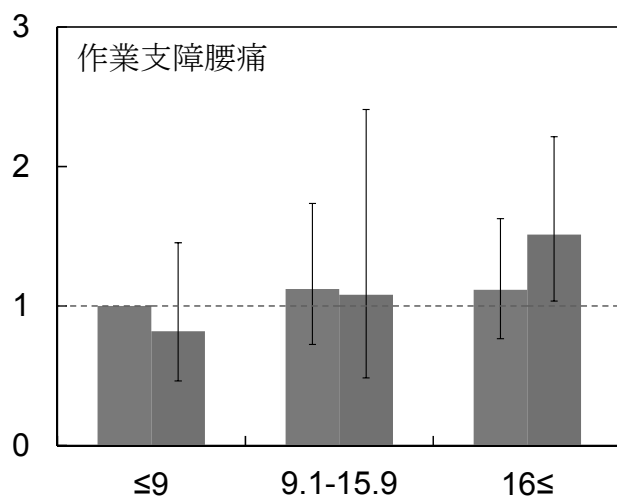


横軸は夜勤の長さを表す。縦軸は夜勤が短で介護職 1 名あたりの利用者数が低である群を参照(=1)としたときの調整済みオッズ比を表す。高値は訴えの多いことを意味する。エラーバーは95%信頼区間で、1に重ならないときに有意な関連ありとみなされる。



特養のみ(1,607 名)

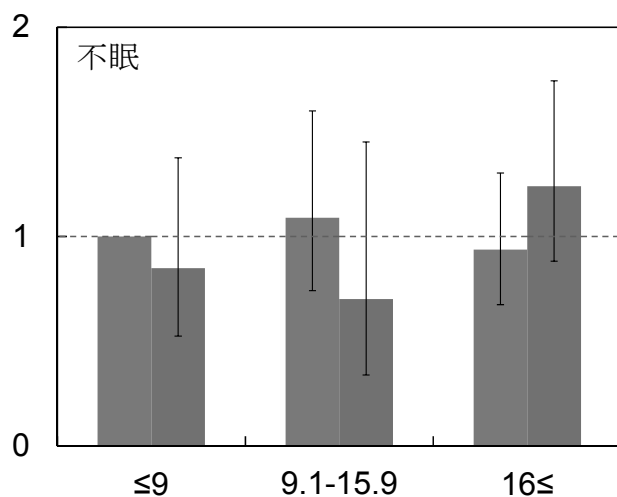
夜勤の長さ(短中長)と介護職 1 名あたりの利用者数(低■, 高■)



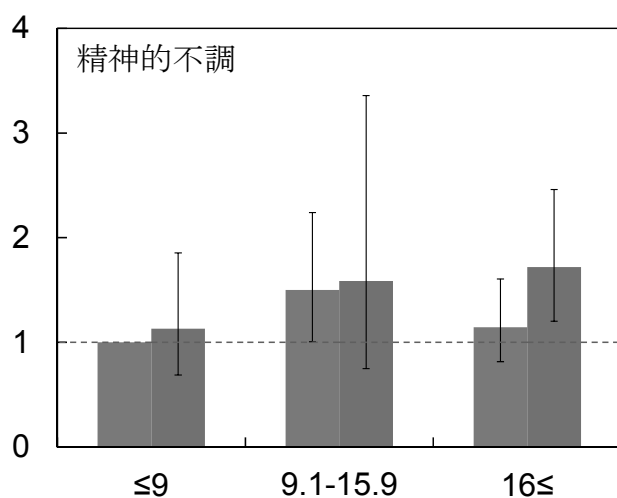
作業支障腰痛の訴えは介護職 1 名あたりの利用者数が高く、夜勤が長いと増加した。

不眠の訴えについて、夜勤の長さおよび労働負荷との関連は認められなかった。

精神的不調の訴えは労働負荷が高く、夜勤が長いと増加した。

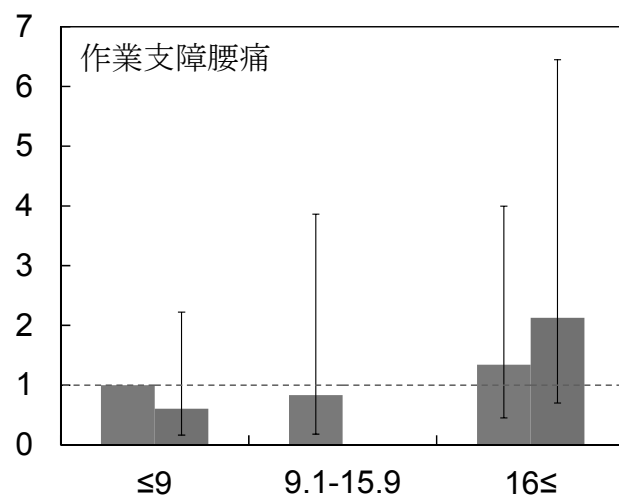


横軸は夜勤の長さを表す。縦軸は夜勤が短で介護職 1 名あたりの利用者数が低である群を参照(=1)としたときの調整済みオッズ比を表す。高値は訴えの多いことを意味する。エラーバーは95%信頼区間で、1に重ならないときに有意な関連ありとみなされる。



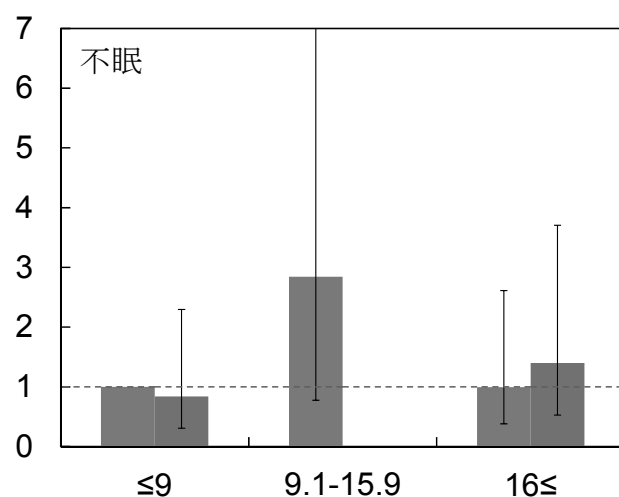
老健のみ(195 名)

夜勤の長さ(短中長)と介護職 1 名あたりの利用者数(低■, 高■)

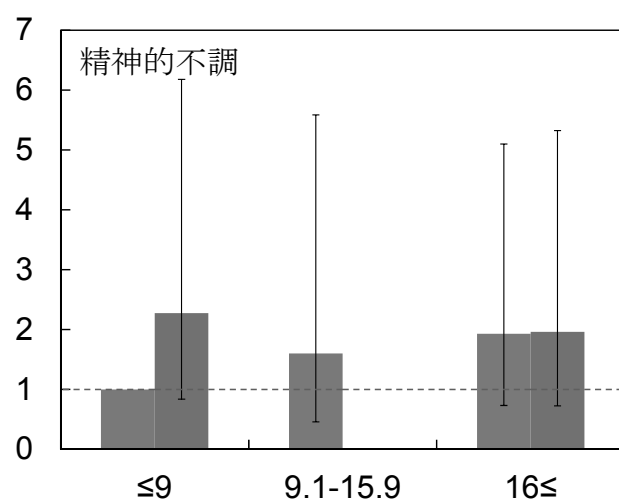


作業支障腰痛, 不眠, 精神的不調の訴えはいずれも, 夜勤の長さや介護職 1 名あたりの利用者数との関連は認められなかった。

なお, 夜勤が中で労働負荷が高である群は 2 名であったため, 分析から除外した。

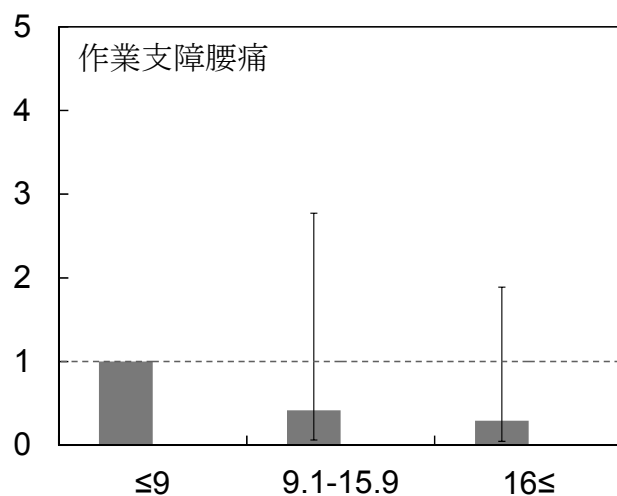


横軸は夜勤の長さを表す。縦軸は夜勤が短で介護職 1 名あたりの利用者数が低である群を参照 (=1) としたときの調整済みオッズ比を表す。高値は訴えの多いことを意味する。エラーバーは 95% 信頼区間で, 1 に重ならないときに有意な関連ありとみなされる。



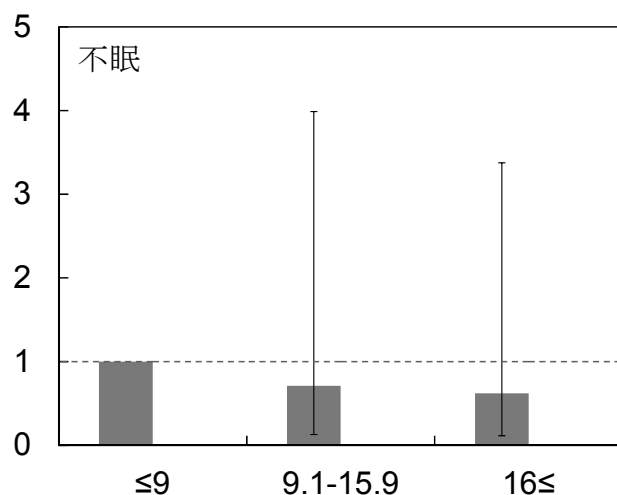
グループホームのみ(284 名)

夜勤の長さ(短中長)と介護職 1 名あたりの利用者数(低■, 高■)

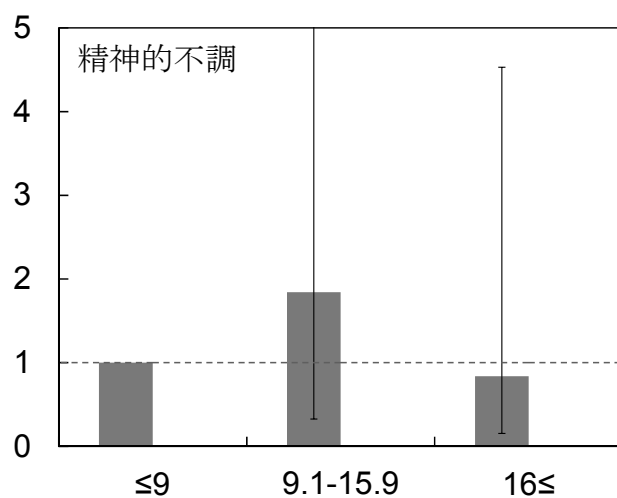


介護職 1 名あたりの利用者数の高となる 3 群はいずれも該当者が 5 名未満であったため、分析から除外した。

各指標について介護職 1 名あたりの利用者数が低となる群のみでみても、夜勤の長さとの関連は認められなかった。

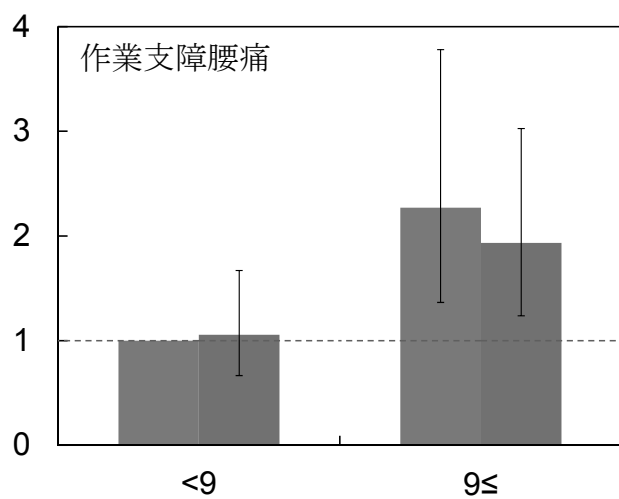


横軸は夜勤の長さを表す。縦軸は夜勤が短で介護職 1 名あたりの利用者数が低である群を参照 (=1) としたときの調整済みオッズ比を表す。高値は訴えの多いことを意味する。エラーバーは 95% 信頼区間で、1 に重ならないときに有意な関連ありとみなされる。



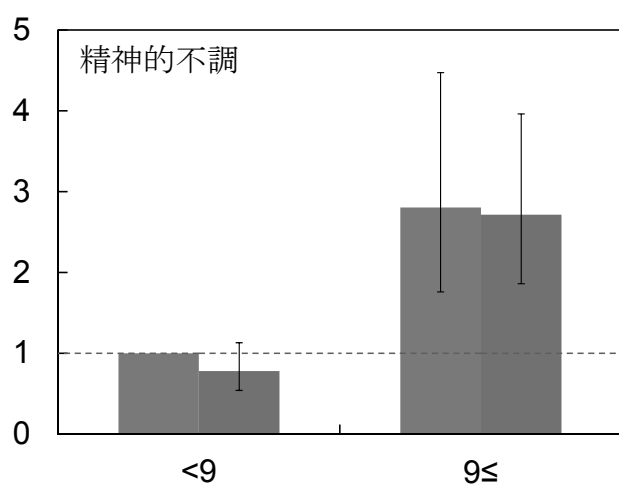
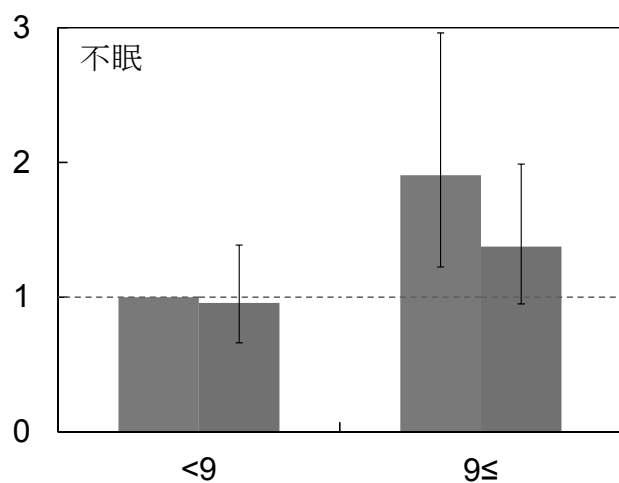
全施設(2,832 名)

夜勤以外の長さ(短長)と主観的労働負荷(低■, 高■)



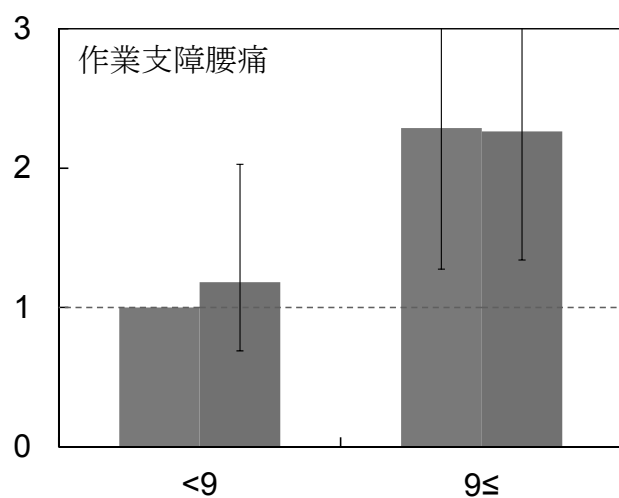
作業支障腰痛, 不眠, 精神的不調の訴えはいずれも, 労働負荷にかかわらず, 夜勤以外の長さが長いと増加した。

横軸は夜勤以外の長さを表す。縦軸は夜勤以外が短で労働負荷が低である群を参照(=1)としたときの調整済みオッズ比を表す。高値は訴えの多いことを意味する。エラーバーは95%信頼区間で, 1 に重ならないときに有意な関連ありとみなされる。



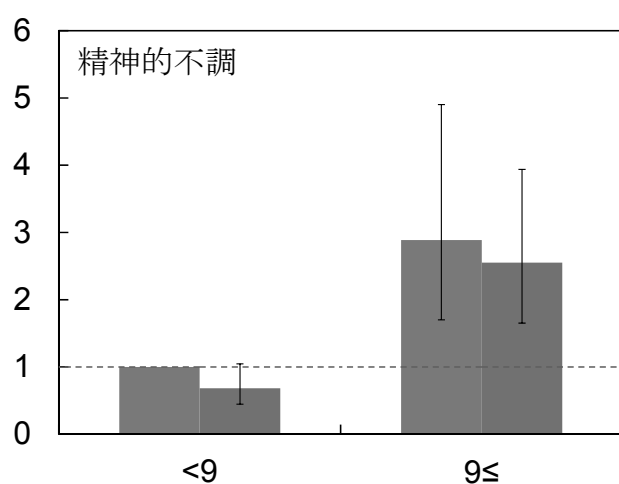
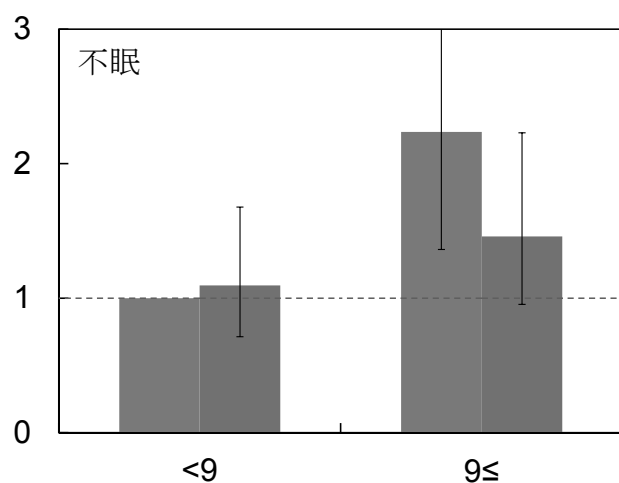
特養のみ(1,949 名)

夜勤以外の長さ(短長)と主観的労働負荷(低■, 高■)



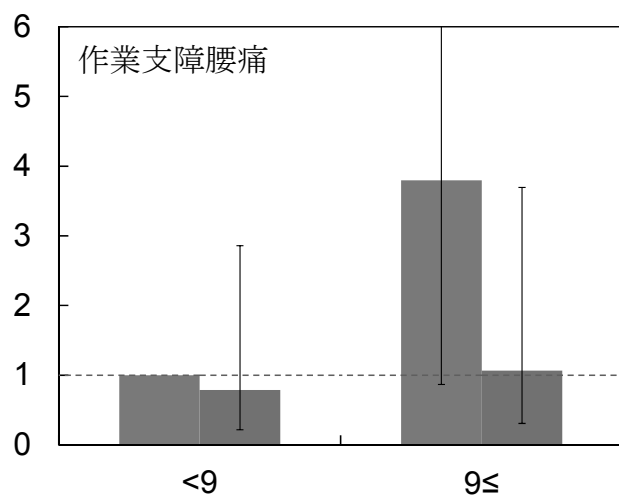
作業支障腰痛, 不眠, 精神的不調の訴えはいずれも, 労働負荷にかかわらず, 夜勤以外の長さが長いと増加した。

横軸は夜勤以外の長さを表す。縦軸は夜勤以外が短で労働負荷が低である群を参照(=1)としたときの調整済みオッズ比を表す。高値は訴えの多いことを意味する。エラーバーは 95%信頼区間で, 1 に重ならないときに有意な関連ありとみなされる。

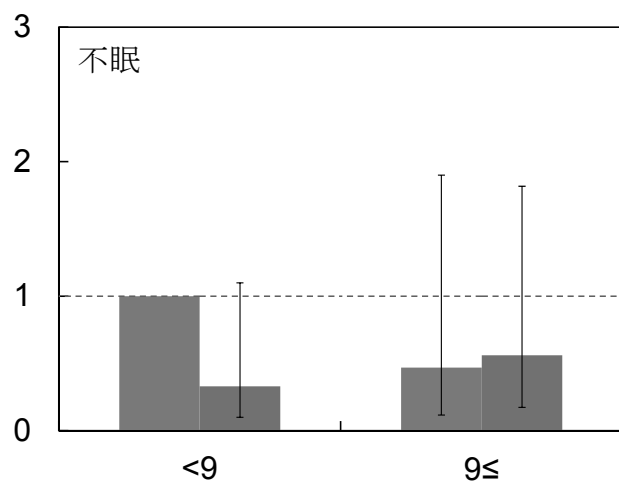


老健のみ(252 名)

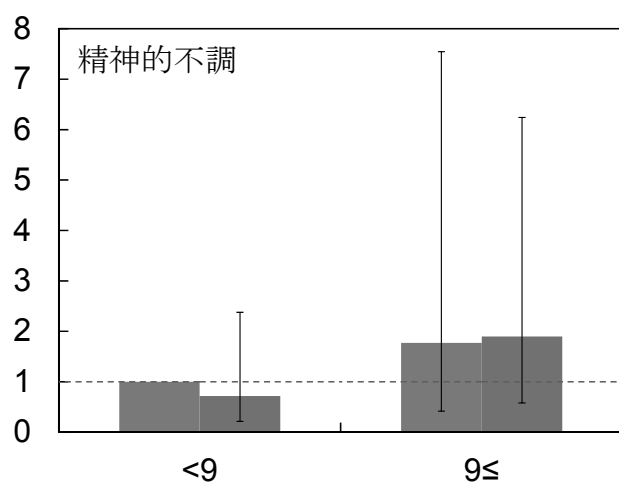
夜勤以外の長さ(短長)と主観的労働負荷(低■, 高■)



作業支障腰痛, 不眠, 精神的不調の訴えはいずれも, 夜勤以外の長さおよび労働負荷との関連は認められなかった。

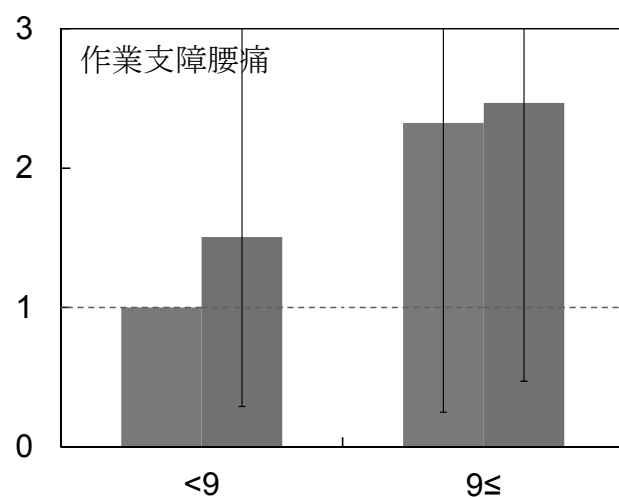


横軸は夜勤以外の長さを表す。縦軸は夜勤以外が短で労働負荷が低である群を参照(=1)としたときの調整済みオッズ比を表す。高値は訴えの多いことを意味する。エラーバーは 95%信頼区間で, 1 に重ならないときに有意な関連ありとみなされる。

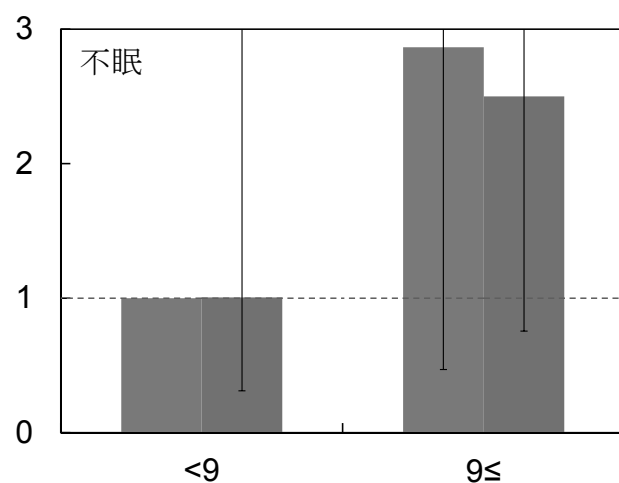


グループホームのみ(288 名)

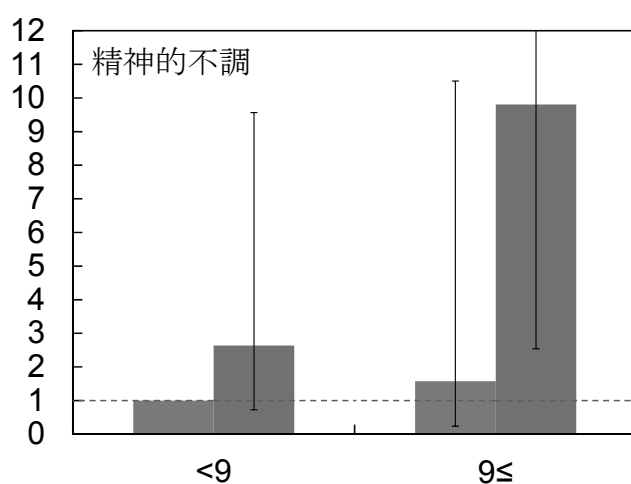
夜勤以外の長さ(短長)と主観的労働負荷(低■, 高■)



作業支障腰痛と不眠の訴えは夜勤以外の長さが長いと増加するような傾向があったが、統計的には有意ではなかった。精神的不調の訴えは労働負荷が高く、夜勤以外の長さが長いと増加したが、結果は不安定であった。

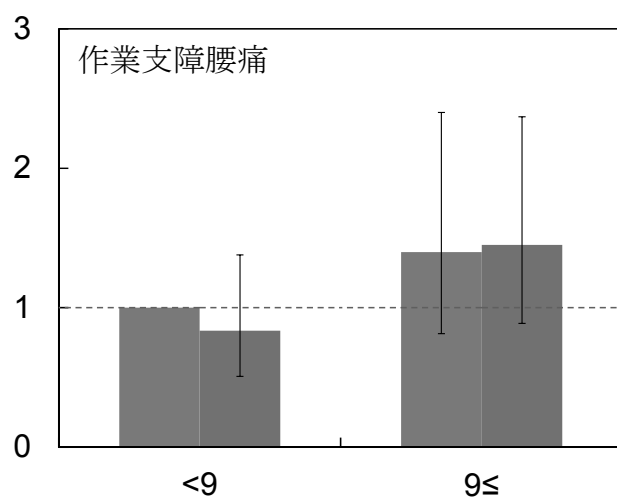


横軸は夜勤以外の長さを表す。縦軸は夜勤以外が短で労働負荷が低である群を参照(=1)としたときの調整済みオッズ比を表す。高値は訴えの多いことを意味する。エラーバーは 95%信頼区間で、1 に重ならないときに有意な関連ありとみなされる。



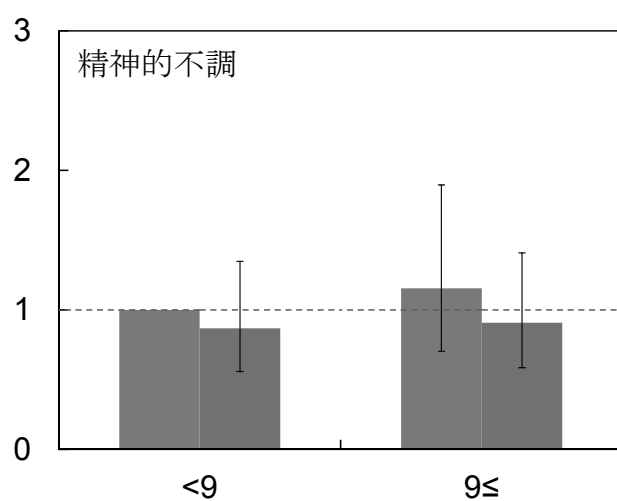
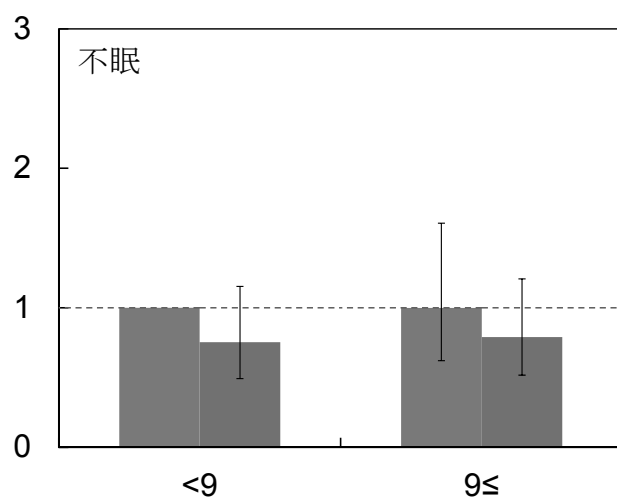
全施設(2,734 名)

夜勤以外の長さ(短長)と介護職 1 名あたりの利用者数(低■, 高■)



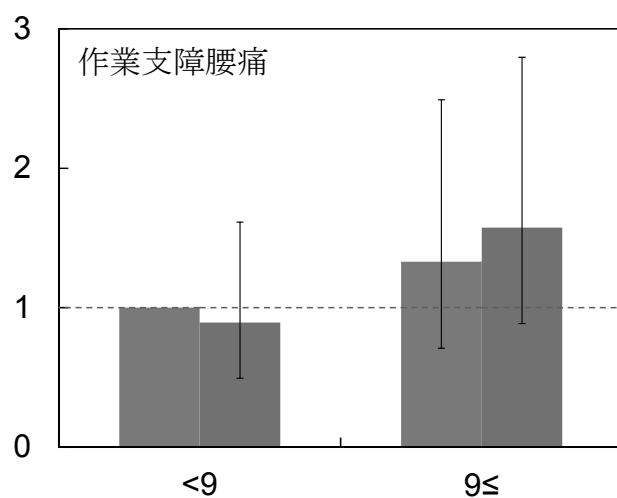
3 指標いずれも、夜勤以外の長さおよび介護職 1 名あたりの利用者数との関連は認められなかった。

横軸は夜勤以外の長さを表す。縦軸は夜勤以外が短で介護職 1 名あたりの利用者数が低である群を参照(=1)としたときの調整済みオッズ比を表す。高値は訴えの多いことを意味する。エラーバーは 95%信頼区間で、1 に重ならないときに有意な関連ありとみなされる。



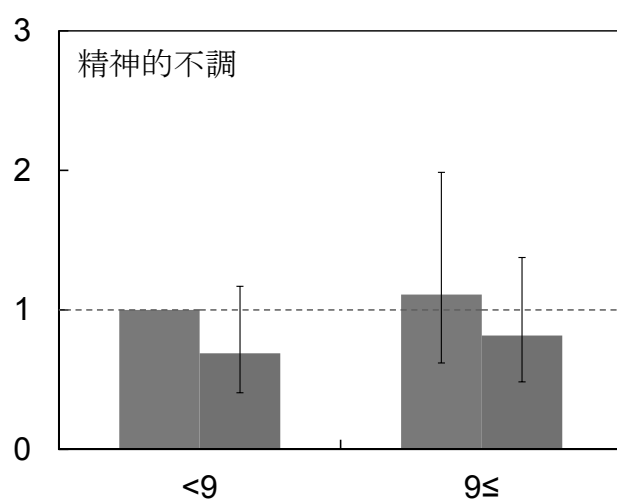
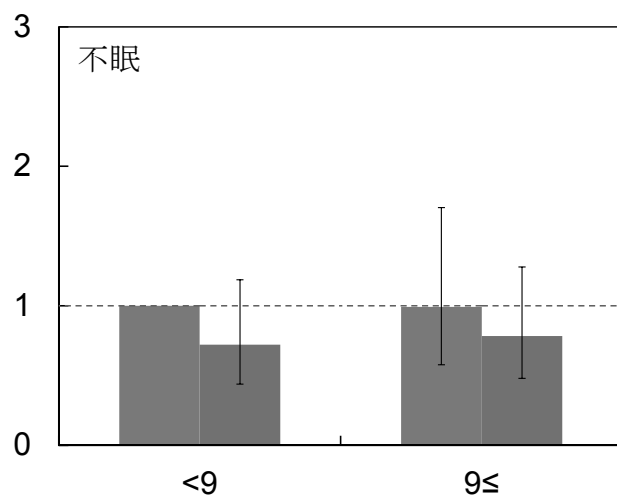
特養のみ(1,895 名)

夜勤以外の長さ(短長)と介護職 1 名あたりの利用者数(低■, 高■)



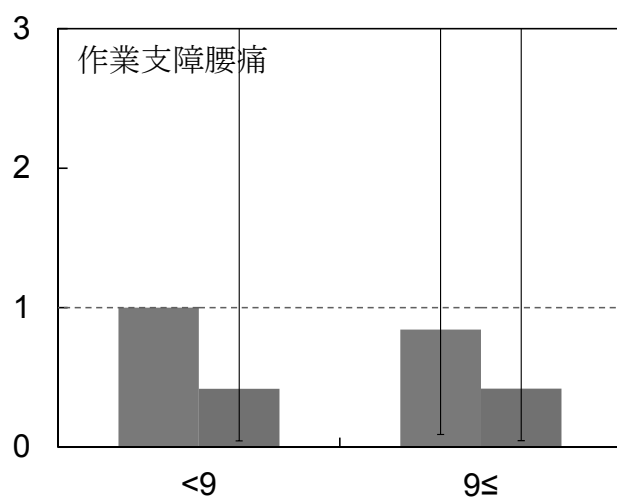
3 指標いずれも、夜勤以外の長さおよび介護職 1 名あたりの利用者数との関連は認められなかった。

横軸は夜勤以外の長さを表す。縦軸は夜勤以外が短で介護職 1 名あたりの利用者数が低である群を参照(=1)としたときの調整済みオッズ比を表す。高値は訴えの多いことを意味する。エラーバーは 95%信頼区間で、1 に重ならないときに有意な関連ありとみなされる。



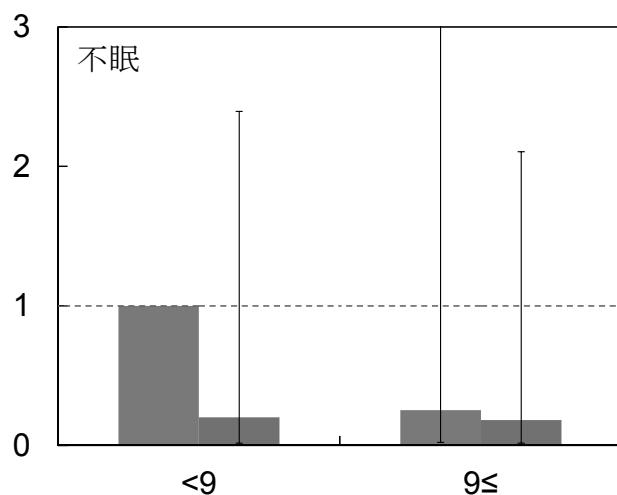
老健のみ(241 名)

夜勤以外の長さ(短長)と介護職 1 名あたりの利用者数(低■, 高■)



作業支障腰痛と不眠の訴えはいずれも、夜勤以外の長さおよび介護職 1 名あたりの利用者数との関連は認められなかった。

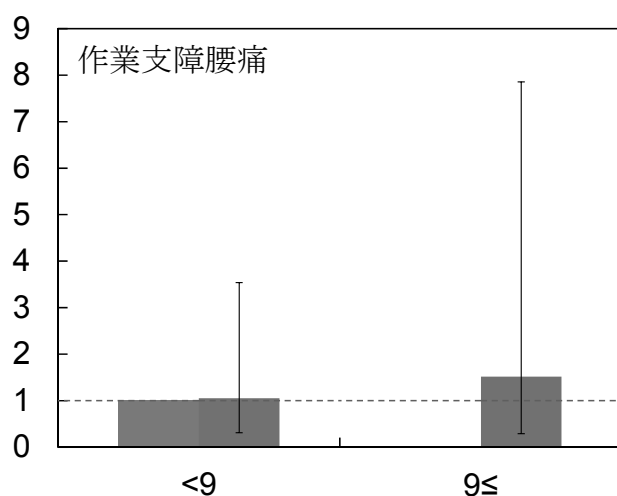
なお、精神的不調の訴えは参照群となる夜勤以外の長さが短で介護職 1 名あたりの利用者数が低である群が 5 名未満であったため、分析から除外した。



横軸は夜勤以外の長さを表す。縦軸は夜勤以外が短で介護職 1 名あたりの利用者数が低である群を参照(=1)としたときの調整済みオッズ比を表す。高値は訴えの多いことを意味する。エラーバーは 95%信頼区間で、1 に重ならないときに有意な関連ありとみなされる。

グループホームのみ(284 名)

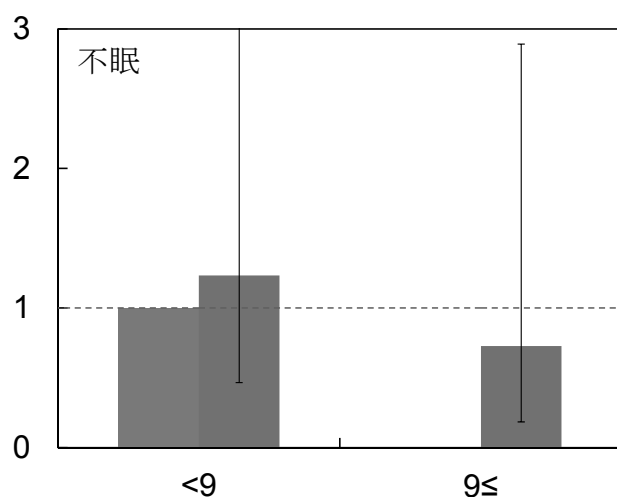
夜勤以外の長さ(短長)と介護職 1 名あたりの利用者数(低■, 高■)



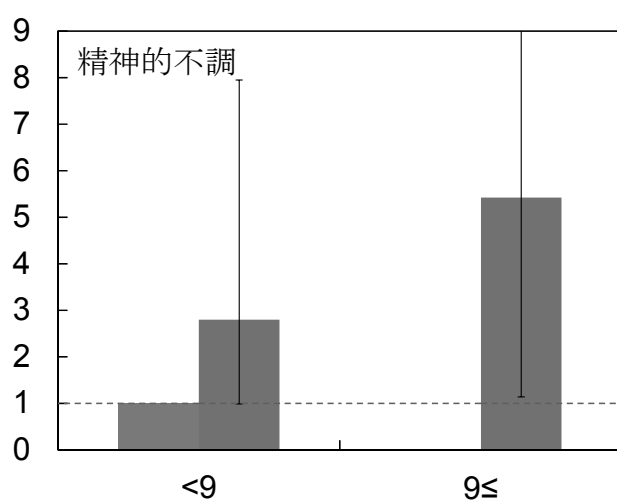
作業支障腰痛と不眠の訴えはいずれも、夜勤以外の長さおよび介護職 1 名あたりの利用者数との関連は認められなかった。

精神的不調の訴えは労働負荷が高く、夜勤以外の長さが長いと増加したが、結果は不安定であった。

なお、夜勤以外の長さが長で介護職 1 名あたりの利用者数が低である群が 5 名未満であったため、分析から除外した。



横軸は夜勤以外の長さを表す。縦軸は夜勤以外が短で介護職 1 名あたりの利用者数が低である群を参照(=1)としたときの調整済みオッズ比を表す。高値は訴えの多いことを意味する。エラーバーは 95% 信頼区間で、1 に重ならないときに有意な関連ありとみなされる。



本調査で使⽤した調査票

I. この1ヶ月における勤務の状況について

1-1. 早出は週に何回ありましたか？	a. 0回	b. 1回	c. 2回	d. 3回	e. その他____回
2. 早出は____時から____時まで					
3. 早出では、およそ____名の利用者を____名で介護 (例、およそ 30 名の利用者を 2 名で介護)					
2-1. 日勤は週に何回ありましたか？	a. 0回	b. 1回	c. 2回	d. 3回	e. その他____回
2. 日勤は____時から____時まで					
3. 日勤では、およそ____名の利用者を____名で介護					
3-1. 遅出または準夜勤は週に何回ありましたか？	a. 0回	b. 1回	c. 2回	d. 3回	e. その他____回
2. 遅出または準夜勤は____時から____時まで					
3. 遅出または準夜勤では、およそ____名の利用者を____名で介護					

夜勤以外(早出、日勤、遅出／準夜勤)でふだん経験する仕事の負荷は、平均するとどのくらいですか？

	とても 軽い				まあ まあ				とても 重い
1. 身体を動かしたり、体力を使うなど、 身体に受ける負荷	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. 注意を集中したり、判断するなど、 頭脳に受ける負荷	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. 時間的プレッシャー	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. 緊張が高まったり、神経を張り詰める など、感情に受ける負荷	1	2	3	4	5	6	7	8	9

▶ 夜勤(または深夜勤)について、お尋ねいたします。

4-1. 夜勤は週に何回ありましたか？	a. 0回	b. 1回	c. 2回	d. 3回	e. その他____回
2. 夜勤は____時から____時まで					
3. 夜勤では、およそ____名の利用者を____名で介護					
4. 仮眠をとれた夜勤は、週の全ての夜勤のうち、____回					
5. 夜勤中の仮眠の長さは、平均して____分					

夜勤(または深夜勤)でふだん経験する仕事の負荷は、平均するとどのくらいですか？

	とても 軽い				まあ まあ				とても 重い
1. 身体を動かしたり、体力を使うなど、 身体に受ける負荷	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. 注意を集中したり、判断するなど、 頭脳に受ける負荷	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. 時間的プレッシャー	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. 緊張が高まったり、神経を張り詰める など、感情に受ける負荷	1	2	3	4	5	6	7	8	9

II. 経験年数について

1. 介護職として働いているのは現在を含めて	合計で____年____ヶ月
2. 交代勤務で働いているのは現在を含めて	合計で____年____ヶ月

Ⅲ. 腰痛について^{注)}

過去 1 ヶ月を総合すると、あなたの腰痛は以下 1～4 のどの状態でしたか？ 最もあてはまるものを選んでください。（注：下図の灰色部分に 1 日以上続いた痛みで、脚（あし）の痛み・しびれを伴った腰痛は含みますが、生理、妊娠、風邪時の腰痛は除きます。）



- | |
|--|
| 1. 腰痛を伴うことはなかった |
| 2. 腰痛を伴うことはあったが、仕事に支障をきたすことはなかった |
| 3. 腰痛のため仕事に支障をきたしたこともあったが、欠勤（休職）はしなかった |
| 4. 腰痛のため、欠勤（休職）をしたことがある |

⇒ 2, 3, 4 に回答（腰痛あり）とした方にお聞きします。

腰痛を患ってから 3 ヶ月以上経っていますか？ → はい・いいえ

Ⅳ. 睡眠について

過去 1 ヶ月の睡眠についてお聞きします。あてはまる番号に○をつけてください。（交代勤務の方は日勤のときの夜間の睡眠を考えて、お答えください。）

1. ふだん、夜に何時間眠りますか？
a. 5 時間未満 b. 5 時間 c. 6 時間 d. 7 時間 e. 8 時間 f. 9 時間以上
2. ふだん、布団に入ってから眠るまでにどのくらい時間がかかりますか？
a. 10 分以内 b. 11～30 分 c. 31～59 分 d. 1～2 時間 e. 2 時間以上
3. 就寝中に途中で目が覚めて、眠りにつけないことはどのくらいありますか？
a. ほとんどない b. 年数回 c. 月 1 回以上 d. 週 1～2 回 e. 週 3 回以上 f. ほぼ毎日
4. 朝早く目が覚めて、そのあと、眠れないことはどのくらいありますか？
a. ほとんどない b. 年数回 c. 月 1 回以上 d. 週 1～2 回 e. 週 3 回以上 f. ほぼ毎日
5. 朝起きた時、疲れを感じることはどのくらいありますか？
a. ほとんどない b. 年数回 c. 月 1 回以上 d. 週 1～2 回 e. 週 3 回以上 f. ほぼ毎日
6. 仕事中に、居眠りしそうなほど強い眠気を感じることはどのくらいありますか？
a. ほとんどない b. 年数回 c. 月 1 回以上 d. 週 1～2 回 e. 週 3 回以上 f. ほぼ毎日

Ⅴ. こころの健康について

過去 30 日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
1. 神経過敏に感じましたか。	0	1	2	3	4
2. 絶望的だと感じましたか。	0	1	2	3	4
3. そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	0	1	2	3	4
4. 気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか。	0	1	2	3	4
5. 何をするのも骨折りだと感じましたか。	0	1	2	3	4
6. 自分は価値のない人間だと感じましたか。	0	1	2	3	4

Ⅵ. お仕事の状況について

あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4

	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
4. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
5. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
6. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4

あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	非常に	かなり	多少	全くない
1. 次の人たちとはどのくらい気軽に話ができますか？				
1) 上司	1	2	3	4
2) 職場の同僚	1	2	3	4
2. あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？				
1) 上司	1	2	3	4
2) 職場の同僚	1	2	3	4
3. あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらい聞いてくれますか？				
1) 上司	1	2	3	4
2) 職場の同僚	1	2	3	4

1. 過去半年間に、仕事中にヒヤッとしたり、ハッとしたことはどのくらいありましたか？ なかった場合は「0」と書いてください。	_____回
2. 過去半年間に、仕事上の事故(ケガ、業務上の災害)にあいましたか？ なかった場合は「0」と書いてください。	_____回

VII. 生活全般について

性別	1) 女性 2) 男性		
年齢	_____ 歳		
生活形態	1) 同居人あり 2) それ以外		
雇用 形態	1) 正社員 2) 契約社員 3) 嘱託社員 4) 派遣社員 5) 臨時・アルバイト 6) その他()	職種	1) 介護福祉士(有資格) 2) ホームヘルパー(1～3 級) 3) ケアワーカー(無資格) 4) 看護師・保健師 5) 理学療法士・作業療法士 6) その他()
最近 1 ヶ月間における 1 週間当たりの 労働時間(残業時間も含みます)		1) 1～34 時間 3) 41～50 時間 5) 61～65 時間 2) 35～40 時間 4) 51～60 時間 6) 66～70 時間 7) 71 時間以上	
身長	_____ cm	体重	_____ kg
教育歴	1) 中学卒 2) 高校卒 3) 専門学校・高専・短大卒 4) 大学卒 5) 大学院卒		
小学生(12 才)以下のお子様と同居していますか？	1) いいえ 2) はい		
介護が必要なご家族と同居していますか？	1) いいえ 2) はい		
現在、治療中の病気はありますか？	1) ない 2) ある		
現在、服用中の医薬品はありますか？	1) ない 2) ある		
汗が出るくらいの運動やスポーツを 1 週間に何回しますか？		_____ 回	
たばこを吸いますか？	1) 吸わない 2) 以前には吸っていたが現在はやめている 3) 吸う		
お酒を飲みますか？	1) 飲まない 2) 以前には飲んでいましたが現在はやめている 3) 飲む		
現在の勤務体制はどれくらい自分にあっていると思いますか？(最高 100%～最低 0%)			_____ %

以上です。ご協力くださいまして、本当にありがとうございました。

参 考 資 料

仕事に支障をきたす腰痛が遅延化する因子の検討

研究分担者 三好光太 労働者健康福祉機構 横浜労災病院 整形外科 脊椎脊髄外科

A central white circle contains the title text. It is surrounded by four smaller circular images: top-left shows hands on a keyboard; top-right shows a busy city street with a crosswalk; bottom-left shows a large crowd of people on stairs; bottom-right shows a person in a white shirt holding their lower back in pain. There are also two small solid grey circles to the left of the central circle.

**職業性の腰痛と
ストレス・満足度
および健康状態
についての
アンケート**

アンケートのお願い

この度は、本アンケートにご協力いただきまして、誠にありがとうございます。この調査は、腰痛の発症および慢性化の真の危険因子を明らかにし、今後の予防医療の確立を目指す、非常に社会貢献性の高いものです。調査を行う意義や趣旨、個人情報管理の厳密性については、別紙「勤労者の方々へのアンケートのお願い」をお読み下さい。

設問数が多く、かつ似た内容の設問がいくつかあります。それぞれが独立して意味を持つ設問であることをご理解の上、できる限りすべての項目にお答え下さいますよう、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

*別紙「勤労者の方々へのアンケートのお願い」お読みの上、下欄にご署名下さい。
アンケートの記入が済みましたら、同封の返信用封筒にて投函して下さい。

「職業性の腰痛とストレス・満足度および健康状態についてのアンケート調査」について、趣旨を理解し、本研究への参加に同意されましたら下欄にご記入をお願いします。

平成 年 月 日

(ふりがな)

● お 名 前 _____
(ボールペン又はサインペン等でご署名下さい)

● 性 別 (男 ・ 女)

● 生年月日 (大正・昭和・平成) _____ 年 月 日

● 年 齢 _____ 歳

● ご 住 所 〒□□□-□□□□

Q1

あなたはご自分の健康をどのように考えているかお答え下さい。
(あてはまるものに☑をして下さい)

* Q1の8設問は、SF-8という国際的なQOL(生活の質)を数値化する質問票です。

- 1 全体的にみて、過去1ヶ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。

最高に 良い	とても 良い	良い	あまり 良くない	良くない	ぜんぜん 良くない
▼	▼	▼	▼	▼	▼
☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6

- 2 過去1ヶ月間に、体を^{あなた}使う日常活動（歩いたり階段を昇ったりなど）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

ぜんぜん ^{あなた} 妨げられなかった	わずかに ^{あなた} 妨げられた	少し ^{あなた} 妨げられた	かなり ^{あなた} 妨げられた	体を使う日常活動が できなかった
▼	▼	▼	▼	▼
☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

- 3 過去1ヶ月間に、いつもの仕事（家事も含みます）をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

ぜんぜん ^{あなた} 妨げられなかった	わずかに ^{あなた} 妨げられた	少し ^{あなた} 妨げられた	かなり ^{あなた} 妨げられた	いつもの仕事が できなかった
▼	▼	▼	▼	▼
☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

- 4 過去1ヶ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。

ぜんぜん なかった	かすかな 痛み	軽い痛み	中くらいの 痛み	強い痛み	非常に 激しい痛み
▼	▼	▼	▼	▼	▼
☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6

- 5 過去1ヶ月間、どのくらい元気でしたか。

非常に 元気だった	かなり 元気だった	少し 元気だった	わずかに 元気だった	ぜんぜん 元気でなかった
▼	▼	▼	▼	▼
☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

- 6 過去1ヶ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

ぜんぜん ^{あなた} 妨げられなかった	わずかに ^{あなた} 妨げられた	少し ^{あなた} 妨げられた	かなり ^{あなた} 妨げられた	つきあいが できなかった
▼	▼	▼	▼	▼
☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

- 7 過去1ヶ月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）に、どのくらい悩まされましたか。

ぜんぜん 悩まされなかった	わずかに 悩まされた	少し 悩まされた	かなり 悩まされた	非常に 悩まされた
▼	▼	▼	▼	▼
☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

- 8 過去1ヶ月間に、日常行う活動（仕事、学校、家事などのふだんの行動）が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

ぜんぜん ^{あなた} 妨げられなかった	わずかに ^{あなた} 妨げられた	少し ^{あなた} 妨げられた	かなり ^{あなた} 妨げられた	日常行う活動が できなかった
▼	▼	▼	▼	▼
☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

Q2 腰痛がない方も必ずお答え下さい。

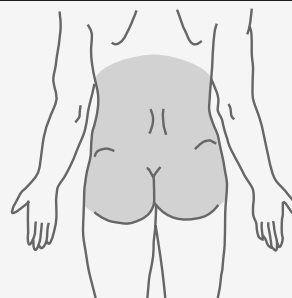
以下は、最近のあなたの腰痛（腰痛に坐骨神経痛など脚の痛み・しびれを伴うものも含む）が、あなたの日常生活にどのように影響しているかを知るためのものです。それぞれの項目の中で、あなたの状態に、最も近い番号を選んで○を付けて下さい。

* Q2(P2～3)の10項目は、オズウェストリーという国際的な腰痛に伴う機能を数値化する質問票です。

1 痛みの強さ

- 0. 今のところ、痛みはまったくない。
- 1. 今のところ、痛みはとても軽い。
- 2. 今のところ、中くらいの痛みがある。
- 3. 今のところ、痛みは強い。
- 4. 今のところ、痛みはとても強い。
- 5. 今のところ、想像を絶するほどの痛みがある。

下の範囲（のどこか）の痛みを腰痛として下さい



2 身の回りのこと（洗顔や着替えなど）

- 0. 痛みなく、普通に身の回りのことができる。
- 1. 身の回りのことは普通にできるが、痛みがでる。
- 2. 身の回りのことはひとりでできるが、痛いので時間がかかる。
- 3. 少し助けが必要だが、身の回りのほとんどのことは、どうにかひとりでできる。
- 4. 身の回りのほとんどのことを、他の人に助けてもらっている。
- 5. 着替えも洗顔もできず、寝たきりである。

3 物を持ち上げること

- 0. 痛みなく、重いものを持ち上げることができる。
- 1. 重いものを持ち上げられるが、痛みが出る。
- 2. 床にある重いものは痛くて持ち上げられないが、（テーブルの上などにあり）持ちやすくなっていれば、重いものでも持ち上げられる。
- 3. 重いものは痛くて持ち上げられないが、（テーブルの上などにあり）持ちやすくなっていれば、それほど重くないものは持ち上げられる。
- 4. 軽いものしか持ち上げられない。
- 5. 何も持ち上げられないか、持ち運びもできない。

4 歩くこと

- 0. いくら歩いても痛くない。
- 1. 痛みのため、1 km以上歩けない。
- 2. 痛みのため、500m以上歩けない。
- 3. 痛みのため、100m以上歩けない。
- 4. つえや松葉づえなしでは歩けない。
- 5. ほとんど床の中で過ごし、歩けない。

5 座ること

- 0. どんなイスでも、好きなだけ座っていられる。
- 1. 座りごちの良いイスであれば、いつまでも座っていられる。
- 2. 痛みのため、1時間以上は座ってられない。
- 3. 痛みのため、30分以上は座ってられない。
- 4. 痛みのため、10分以上は座ってられない。
- 5. 痛みのため、座ることができない。

6 立っていること

- 0. 痛みなく、好きなだけ立ってられる。
- 1. 痛みはあるが、好きなだけ立ってられる。
- 2. 痛みのため、1時間以上は立ってられない。
- 3. 痛みのため、30分以上は立ってられない。
- 4. 痛みのため、10分以上は立ってられない。
- 5. 痛みのため、立ってられない。

7 睡眠

- 0. 痛くて目をさますことはない。
- 1. とくどき、痛くて目をさますことがある。
- 2. 痛みのため、6時間以上はねむれない。
- 3. 痛みのため、4時間以上はねむれない。
- 4. 痛みのため、2時間以上はねむれない。
- 5. 痛みのため、ねむることができない。

8 性生活（関係あれば）

- 0. 性生活は、いつもどおりで、痛みはない。
- 1. 性生活は、いつもどおりだが、痛みがでる。
- 2. 性生活は、ほぼいつもどおりだが、かなり痛む。
- 3. 性生活は、痛みのためにかなり制限される。
- 4. 性生活は、痛みのためにほとんどない。
- 5. 性生活は、痛みのためにまったくない。

9 社会生活（仕事以外での付き合い）

- 0. 社会生活はふつうで、痛みはない。
- 1. 社会生活はふつうだが、痛みが増す。
- 2. スポーツなどのように、体を動かすようなものをのぞけば、社会生活に大きな影響はない。
- 3. 痛みのため、社会生活は制限され、あまり外出しない。
- 4. 痛みのため、社会生活は家の中だけに限られる。
- 5. 痛みのため、社会生活はない。

10 乗り物での移動

- 0. 痛みなくどこへでも行ける。
- 1. どこへでも行けるが、痛みが出る。
- 2. 痛みはあるが、2時間程度なら乗り物に乗ってられる。
- 3. 痛みのため、1時間以上は乗ってられない。
- 4. 痛みのため、30分以上は乗ってられない。
- 5. 痛みのため、病院へ行くとき以外は乗り物には乗らない。

ここで、痛みがあるとした方にお聞きします。

腰痛に坐骨神経痛など脚の痛み（しびれ）を伴うものでしたか？

はい / いいえ（脚の痛みがない腰の痛み）

└─ その脚の痛みは、膝より下までありましたか？

はい / いいえ

Q3

あなたの腰痛（腰痛に坐骨神経痛など脚の痛み・しびれを伴うものも含む）についてお聞きします。

腰痛がない(なかった)方も含め、最もよくあてはまる選択肢には○を、下線部には数字をご記入下さい。

1 最近1ヶ月のあなたの腰痛を総合すると、以下のどの状態でしたか？

1. 腰痛はなかった
2. 腰痛はあったが、仕事に支障はなかった。
3. 腰痛のため仕事に支障をきたしたこともあったが、休職はしなかった。
4. 腰痛のため休職したことがある。

2 過去1年のあなたの腰痛をふり返ると、以下のどの状態でしたか？

1. 腰痛はなかった
2. 腰痛はあったが、仕事に支障はなかった。
3. 腰痛のため仕事に支障をきたしたこともあったが、休職はしなかった。
4. 腰痛のため休職したことがある。

3 過去に（現在も含め）腰痛を経験したことがありますか？

はい / いいえ → 次ページ Q4 へ

「はい」とお答えした方にお聞きします（以下1）～4）の質問）。

1) はじめて腰痛になったのは、何歳頃ですか？

_____ 歳頃

2) 治療や診断のため医療施設（病院・接骨院・針灸マッサージ・カイロプラクティック等）を受診したことがある腰痛の回数をお答え下さい。（一時期の腰痛のため、複数回治療に通った場合は1回と数えて下さい。）

_____ 回（ない方は0回とお答え下さい）

3) 過去に腰痛のため、仕事（職種）を変えたことがありますか？ はい / いいえ（社内の配置替えも含みます。）

4) 過去に（社会人になってから今まで）腰痛のためお仕事を休んだことはありますか？

はい / いいえ → 次ページ 4 へ

「はい」（過去に腰痛で休職経験がある）とお答えした方にお聞きします。

1) 腰痛で休職した通算の期間をお答え下さい。

- ① 2週間未満 ② 1ヶ月未満 ③ 1ヶ月以上 ④ 3ヶ月以上
⑤ 半年以上 ⑥ 1年以上

2) 最も長く続けて休んだのは、現在のお仕事をはじめてからのことですか？

はい / いいえ → 当時の職種：具体的にお書き下さい

(_____)

3) 過去1ヶ月以内ではだいたい何日くらい休みましたか？

（過去1ヶ月以内に休んでいない方は0日とご記入下さい。）

_____ 日くらい（そのうち有休が _____ 日）

4) 過去1年以内ではだいたい何日くらい休みましたか？

（過去1年以内に休んでいない方は0日とご記入下さい。）

_____ 日くらい（そのうち有休が _____ 日）

- 4 あなたが今まで経験された腰痛のうち、1) 発症から治るまでにかかった時間が最も長かったものはどのくらいでしたか？ 2) その腰痛の発症の原因(きっかけ)は何でしたか？最もあてはまるものに○を付けて下さい。

1) ① 2週間未満 ② 1ヶ月未満 ③ 1ヶ月以上 ④ 3ヶ月以上
⑤ 半年以上 ⑥ 1年以上

2) ① 特にきっかけはなかった ② 工作中的の事故 ③ 事故ではないが工作中的の動作や姿勢
④ 通勤中 ⑤ 日常生活での動作や姿勢 ⑥ 交通事故 ⑦ スポーツ中
⑧ その他：具体的にお書き下さい ()

→その腰痛は現在も続いていますか？ はい / いいえ

- 5 あなたは腰痛に対する治療の際、労働災害や交通事故災害での医療費補償を受けたことがありますか？

はい → ① 労働災害 ② 交通事故 ③ 両方 / いいえ → Q4 へ

「はい」とお答えした方にお聞きます。

1年以内にありますか？ はい / いいえ

現在も補償を受けていますか？ はい / いいえ



Q4

- 1 あなたの職場では腰痛の予防や対処についての指導等がありますか？

① 何もない (①以外の方は、複数回答でも構いません。)
② パンフレットなどをもらった
③ 講習を受けた
④ 作業の前に腰痛予防体操を行っている
⑤ 物や人の移送時に、腰の負担を軽減する機器が導入され活用している
⑥ その他：具体的にお書き下さい ()

- 2 あなたは仕事に腰痛の予防を意識して作業をしていますか？

はい / いいえ → 3 へ

「はい」とお答えした方にお聞きます。

腰痛予防として意識している事項をお答え下さい。(複数回答でも構いません。)

① 腰に負担がかからないよう動作や姿勢に気をつけている
② 長時間の同一姿勢をとらないようにしている
③ イスの座り方や素材に気をつけている
④ イスや机の高さに気をつけている
⑤ 腰痛用ベルトを着用している
⑥ 重量物や人を持ち上げる時は複数人数で行う
⑦ その他：工夫していることを具体的にお書き下さい ()

- 3 個人的に腰痛対策を意識した体操はしていますか？

① していない ② 週1~2日 ③ 週3~4日 ④ 週5~6日 ⑤ 毎日

Q5

1 過去1年以内にぎっくり腰（きっかけがある急性の腰痛）になったことがありますか？

はい / いいえ → 2 ~ 8 へ

「はい」とお答えした方にお聞きます。

1) 工作中になりましたか？それ以外ですか？

① 工作中 ② 家で ③ その他 ()

2) どのようなきっかけでしたか？

① 前かがみ姿勢時 ② 物を取ろうとしてかがんだ時 ③ 物を持ち上げた時
④ 腰をひねった時 ⑤ 寝た姿勢から起き上がった時
⑥ その他：具体的にお書き下さい ()

3) 医療施設に行きましたか？

はい / いいえ

「はい」とお答えした方にお聞きます。

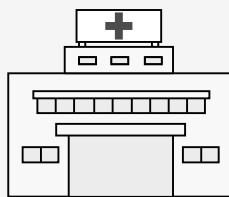
それは主にどこですか？

① 病院・医院・診療所の整形外科 ② 病院・医院・診療所の整形外科以外
③ 整骨院(接骨院) ④ 針灸院 ⑤ カイロプラクティック ⑥ その他

どのような治療を行いましたか。また、指導されましたか？

(複数回答でも構いません。)

① 治るまでできるだけ安静を保つよう指導された
② 痛みの範囲内で活動してよいと助言された
③ 痛み止めの服用 ④ 筋肉をほぐす薬(筋弛緩薬)の服用 ⑤ 腰痛用ベルト
⑥ けん引 ⑦ 電気治療 ⑧ マッサージ ⑨ 針 ⑩ お灸 ⑪ 腰痛体操
⑫ 徒手整復(矯正) ⑬ 湿布 ⑭ 塗り薬 ⑮ その他 ()



2 過去1年以前にはぎっくり腰になった経験がありますか？ はい / いいえ

3 腰（腰椎）の椎間板ヘルニア（症状は腰痛だけでなく坐骨神経痛様の膝下までひびく脚の痛み・しびれがあるものをいいます）と整形外科医から診断されたことがありますか？

はい / いいえ → 4 へ

「はい」とお答えした方にお聞きます。

それは現在のお仕事を始めてからのことですか？ はい / いいえ

現在も治療中ですか？ はい / いいえ

4 腰椎の分離症と整形外科医から診断されたことがありますか？ はい / いいえ

5 側彎症と整形外科医から診断されたことがありますか？ はい / いいえ

6 背骨を骨折したことがありますか？ はい / いいえ

7 あなたは腰（腰椎）の手術を受けたことがありますか？

はい → 回数は _____ 回 / いいえ → 8 へ

「はい」とお答えした方にお聞きます。

該当する具体的な病名に○を付けて下さい。

① ヘルニア ② 脊柱管狭窄症 ③ 腰椎分離症 ④ 側彎症 ⑤ 骨折
⑥ その他：具体的にお書き下さい ()

そのうち骨の移植や金属の挿入（固定術）を行ったことがありますか？

はい / いいえ

8 あなたは首（頸椎）あるいは胸椎の手術を受けたことがありますか？

はい → 頸椎 _____ 回 胸椎 _____ 回 / いいえ

Q6 あなたのお仕事の内容や状況についてお聞きします。

- 1 現在の会社に勤めてどのくらいですか？（1ヶ月未満は切り上げ）

____年 ____ヶ月

- 2 あなた現在の仕事（業務内容）および部署等を具体的にお書き下さい。

例：主に事務作業（人事課） 車の製造（エンジンの組み立てなど） 看護師（小児病棟）

()

- 3 現在の業務（仕事・作業内容）をはじめてどのくらいですか？（1ヶ月未満は切り上げ）

____年 ____ヶ月

- 4 あなたの雇用形態に最も近いものを選んで○印を付けて下さい。

① 正社員 ② フルタイムの契約社員 ③ パートタイムの契約社員

④ 臨時・アルバイト ⑤ その他：()

- 5 あなたの現在の業務形態に最も近いものを選んで○印を付けて下さい。

① 日中の勤務のみ ② 8時間交替制 ③ 12時間交替制

④ 夕方からの勤務 ⑤ 夜勤のみ ⑥ その他：()

- 6 1日の平均労働時間、週平均の勤務日数をお答え下さい。

平均労働時間・1日 ____時間 平均勤務日数・週 ____日

- 7 この勤務形態で働くようになってどのくらいですか？（1ヶ月未満は切り上げ）

____年 ____ヶ月

- 8 あなたは管理職ですか？

はい / いいえ

⇒「はい」とお答えした方にお聞きします

具体的な役職名 () 管理職になって ____年 ____ヶ月

- 9 あなたは単身赴任ですか？

はい / いいえ 単身赴任をはじめて ____年 ____ヶ月

- 10 過去に、現在とは違う仕事（職種）を少なくとも半年以上行っていたことがある方にお聞きします。その職種は何ですか？以下の中に該当するものがない方は、⑪その他の欄へ具体的にお書き下さい。（複数回答でも構いません。）

① 事務業 ② 土建業 ③ 運輸・倉庫業 ④ 木材・製材業 ⑤ 金属製造業

⑥ 製紙業 ⑦ 石材・陶器業 ⑧ 鋳物作業 ⑨ 鉄筋組立て ⑩ 港湾労働

⑪ その他：具体的にお書き下さい

()

*このページは、厚生労働省の職業性のストレス調査票の設問から抜粋しています。

11 つづけてあなたのお仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けて下さい。

	そ う だ	そ ま う だ	ち や が う	ち が う
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	1	2	3	4
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4
7. からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない	1	2	3	4
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない	1	2	3	4
16. 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4
18. 自分の仕事が好きだ	1	2	3	4
19. 仕事（業務）中に休憩時間を十分とれる	1	2	3	4
20. 職場に休憩時間をすごせる十分なスペース（場所）がある	1	2	3	4
21. 自分の勤務体制は不規則だ	1	2	3	4
22. 自分の仕事は単調な反復作業が多い	1	2	3	4
23. 自分の仕事は危険な作業だ	1	2	3	4
24. 自分の仕事は作業するテンポが早い	1	2	3	4
25. 家事も十分にこなさなければならない	1	2	3	4

*このページは、主に厚生労働省の職業性ストレス調査票から構成されています。

Q7

- 1 あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けて下さい。

非常に	かなり	多少	全くない
-----	-----	----	------

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

- | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|
| 1. 上司 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 職場の同僚 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 配偶者、家族、友人等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

- | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|
| 4. 上司 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 職場の同僚 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 配偶者、家族、友人等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？

- | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|
| 7. 上司 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 職場の同僚 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 配偶者、家族、友人等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

- 2 満足度について

満足	満足あり	やや満足	不満足
----	------	------	-----

- | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|
| 1. 仕事に満足だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 家庭生活に満足だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 自分の現状を総合して満足だ | 1 | 2 | 3 | 4 |

- 3 ご自分を含め、現在何人暮らしですか？単身赴任の方は、ご家族と暮らしている、つまり単身赴任ではないと仮定してお答え下さい。

「」人暮らし

- 4 あなたは家で介護をしていますか？

はい → 介護年数 約 年 ヶ月 / いいえ

- 5 あなたは乳幼児（0歳～6歳）の育児をしていますか？

はい / いいえ

⇒「はい」の方：何歳児ですか？ 0歳 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳

- 6 あなたは、家族や友人と過ごせる時間は十分とれていますか？最もあてはまるものに○を付けて下さい。

- ① 十分とれている ② まあまあとれている ③ あまりとれていない
④ 全くとれていない

*このページは、主に厚生労働省の職業性ストレス調査票から構成されています。

Q8 最近1ヶ月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けて下さい。

	なほ かつん たど	あ と き た ど き	あ し ば た し ば	あ い ほ つ つ と た も ん ど
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気いっぱいだ	1	2	3	4
3. 生き生きする	1	2	3	4
4. 怒りを感じる	1	2	3	4
5. 内心腹立たしい	1	2	3	4
6. イライラしている	1	2	3	4
7. ひどく疲れた	1	2	3	4
8. へとへとだ	1	2	3	4
9. だるい	1	2	3	4
10. 気がはりつめている	1	2	3	4
11. 不安だ	1	2	3	4
12. 落ち着かない	1	2	3	4
13. ゆうつだ	1	2	3	4
14. 何をするのも面倒だ	1	2	3	4
15. 物事に集中できない	1	2	3	4
16. 気分が晴れない	1	2	3	4
17. 仕事が手につかない	1	2	3	4
18. 悲しいと感じる	1	2	3	4
19. めまいがする	1	2	3	4
20. 体のふしぶしが痛む	1	2	3	4
21. 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4
22. 首筋や肩がこる	1	2	3	4
23. 腰が痛い	1	2	3	4
24. 目が疲れる	1	2	3	4
25. 動悸や息切れがする	1	2	3	4
26. 胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
27. 食欲がない	1	2	3	4
28. 便秘や下痢をする	1	2	3	4
29. よく眠れない	1	2	3	4
30. 首（から肩）が痛い	1	2	3	4
31. 膝が痛い	1	2	3	4
32. 腕や手・指（のどこか）がしびれる	1	2	3	4
33. 脚（もも～足先のどこか）がしびれる	1	2	3	4
34. 歯のかみ合わせがよくない	1	2	3	4

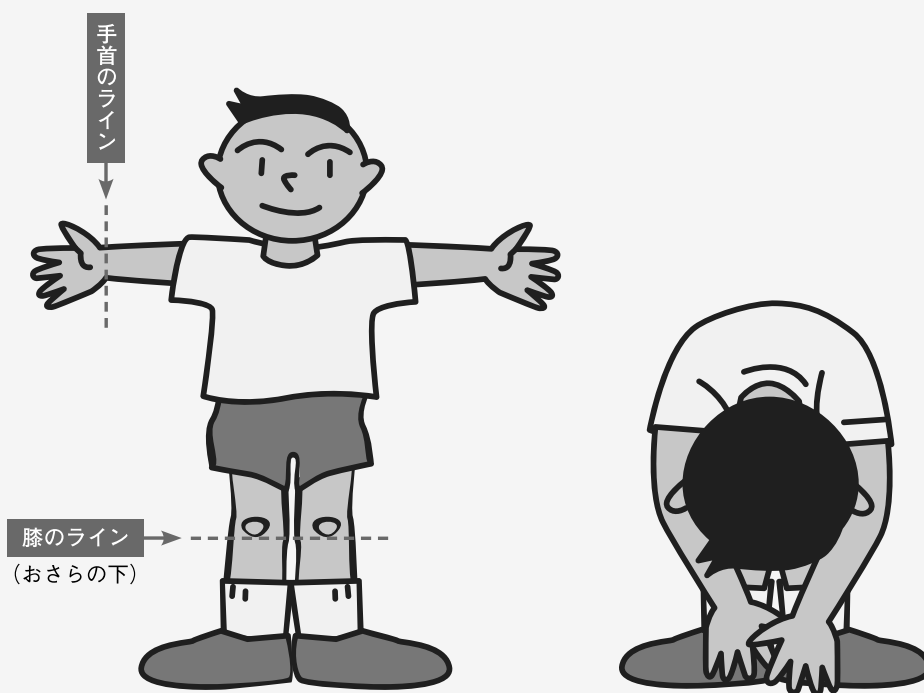
Q9

ここで一休みです。立ち上がって^{ぜんくつ}前屈してみてください。
指先はどこまで届きますか？最もあてはまるものに○を付けて下さい。

*前屈とは

脚をそろえて、膝を伸ばしたまま勢いはつけずに前かがみになった状態をいいます。

- ① 指先が膝を超えない ② 指先が膝は超えるが手首が膝を超えない
③ 手首が膝を超えるが指先が足首までは届かない ④ 指先が足首まで届くが床にはつかない
⑤ 床に指先が触る ⑥ 指全体までは床につく ⑦ 手の平まで床に完全につく



後半に入ります。

恐れ入りますが、引き続きご回答下さい。