

24時間巡回型ホームヘルパーの労働実態と 精神的疲労に関する調査研究

調査態勢

研究代表者	北海道産業保健推進センター所長	三宅浩次
共同研究者	北海道産業保健推進センター相談員	岸 玲子
共同研究者	北海道産業保健推進センター相談員	清田典宏
共同研究者	北海道産業保健推進センター相談員	古屋統
共同研究者	北海道産業保健推進センター相談員	近藤恭子
共同研究者	北海道産業保健推進センター相談員	築島恵理
共同研究者	北海道産業保健推進センター相談員	笹井 世津子
共同研究者	北海道産業保健推進センター相談員	増地あゆみ

1. 調査研究の趣旨・目的

札幌市の24時間巡回型ホームヘルプサービスに従事しているヘルパー約20人に対し、生物学的・生理学的指標を用いた労働負担と自覚症状の評価、生活習慣、慢性疲労状態・精神的健康度の把握、職務満足度、それに関連する要因について個人調査票を用いて明らかにすることを目的に調査研究を実施した。

2. 調査研究の背景・必要性

今後、65歳以上の高齢者は急速に増加し、寝たきり状態や痴呆症状のある高齢者が急速に増え、介護の長期化や介護する家族の高齢化の問題から家族による介護では十分な対応が困難となってくることが予測される。高齢者側の要求としても、在宅で介護や治療を受けながら家族や近隣の人々とのふれあいのある生活を維持することが望まれている。このような状況の中、札幌市では平成8年に24時間巡回型ホームヘルプサービスが導入され、夜間の介護サービスを提供してきた。このサービスを支えていくのが巡回ホームヘルパーであるが、平成10年度の調査結果では、24時間巡回型ホームヘルパーは20代から30代の若い女性が多いが、腰痛や消化器症状を始めとする身体症状を訴える率は高く、労働に対する達成感が低く、仕事にやりがいを感じにくいことが示唆された。今後の在宅福祉サービスを担っていく若いヘルパーの個人的達成感や職務満足度が低いことは、介護サービスの質の向上、自己実現可能な専門職としての発展のためには大きな問題であり、その要因について明らかにしていくことは重要な課題であると考えられる。

3. 調査研究の成果

GHQの結果からは、「不安・不眠」で中等度以上の症状が認められる人が多く、身体的側面でも睡眠の浅さを訴える人が半数以上に及んでおり、夜勤労働に伴う睡眠障害と考えられた。また、生活習慣から飲酒率は8割以上であり、約3回/週、エタノール量140ml/週となっており、不規則な睡眠パターンや過度の緊張感を和らげるためにアルコールを用いている可能性が考えられた。交代制勤務の心身への影響が危ぶまれるからこそ、生活習慣やストレス・コーピングなどについての教育的対策も必要と思われた。生理学的指標と自覚症状の結果より、夜勤中には高いストレスレベルの持続と同時に覚醒レベルは休日の午前9時と同程度であることが分かった。また、一般的精神覚醒度の指標となるアドレナリン排泄量は夜勤中に低下しており、主観的指標である覚醒レベルの夜勤中の低下と一致した結果となっていた。夜勤中の精神覚醒度を上げることは勤務中の事故防止や介護業務の質を上げることにつながるものであり、そのための方策を検討していくことが必要となる。唾液中コルチゾール濃度の結果からは、休日・日勤のコルチゾールの日内変動に有意差は認められなかった。夜勤労働によるコルチゾールの日内変動の抑制は明らかであり先行研究と一致した結果であった。HRV解析に先立っておこなったタイムスタディによって、5分から20分の短時間で、介護業務、運転業務、事務作業を繰り返すという巡回型ヘルパー業務の流れの特徴が明らかになった。平均R-R間隔は、予想どおり介護業務時に小さく、睡眠時に大きかったが、予想に反して日勤と夜勤における睡眠の差はみられなかった。交感神経活動性を示すLF成分は、日勤時、夜勤時とも介護業務で大きくなっておりこれは対人サービスであるという精神的緊張とともに、身体活動を多く含む業務であることの結果と考えられた。運転時のLF成分が、日勤時には介護業務と同等の人が多いのに対して、夜勤時では全員が介護業務より小さくなっており、夜勤の運転時に交感神経活動性が保たれていない可能性を示唆するものと考えられたが、この差は同じ運転業務での日勤と夜勤の差を検討しても有意差とはならなかった。

4. 成果の活用状況及び活用予定

調査結果報告書については、調査対象者及び関係事業者団体等に配布するとともに、抄録を情報紙に掲載し広報を行った。今後は、調査結果をもとに介護労働の関係事業者等や産業保健スタッフに対し腰痛、精神的ストレスの予防についての助言や保健指導（生活指導、食事指導）、労働ストレスカウンセリング研修の実施などの支援を行っていくこととしている。