看護職の疲労改善のためのケアマネジメントの構築を目指して
－A 病院の疲労の実態と疲労改善ケアへのニーズ－

小林昭子[1)]、木村恵美子[1)]、山本加奈子[2)]
１）青森県立保健大学、２）日本赤十字広島看護大学

Key Words　①蓄積的疲労兆候　　②看護職　　③ケアマネジメント

Ⅰ．はじめに

看護職は、交代勤務や感情労働によるストレスが多く、心身疲労は一般より高く、疲労が離職理由の１つとなっている。しかし、これらの疲労の改善は、個人の努力に任されているのが現状である。そのため本研究では、個人ではなく、組織における疲労改善のためのケアマネジメントの構築が必要であると考え、第一段階としてニーズ調査を行った。

Ⅱ．目的

看護職が抱える疲労の実態と疲労改善ケアへのニーズを明らかにする。

Ⅲ．研究方法

1．データ収集方法

1）調査期間：平成 24 年 10 月

2）調査対象：青森県内の 300 床以上の総合病院の看護職 274 名

3）調査方法：郵送留め置き法による自記式質問紙調査

4）調査内容：(1）基本的属性（個人的要因・勤務に関する要因)、(2）心身疲労（越河ら[1)]により作成された蓄積的疲労兆候インデックス（Cumulative Fatigue Symptoms Index：CFSI)。その内容は、「一般的疲労感」、「慢性疲労兆候」、「身体不調」の身体的側面、「抑うつ感」、「不安感」、「気力の減退」の精神的側面、「イライラの状態」、「労働意欲の低下」の社会的側面の計 8 特性から構成されており、クロンバックα係数は 0.625～0.842 である。）（3）心身疲労への対処法・習得したいリラクゼーションケアについて

2．分析方法

CFSI の各集団の平均訴え率を算出後、レーダーチャートで基本パターンと比較した。属性及び習得したいリラクゼーションケアと平均訴え率について、統計学的手法を用い分析した。自由記載は、内容毎にまとめて、カテゴリー分けをした。

3．倫理的配慮

看護部代表者の同意を得た後、各部署の代表者を介し対象者への質問紙の配布を依頼した。配布の質問紙には、研究の目的・方法・倫理的配慮について記載した協力依頼文を添付し、協力可能な場合のみ個別に返送してもらった。青森県立保健大学の研究倫理委員会の承認を得て実施した。

Ⅳ．結果・考察

回収数は 233 名（回収率 85.0％）であり、そのうち、女性 217 名を分析対象とした。ＣＦＳＩの平均訴え率は､8 特性全てにおいて一般女子の基本平均訴え率[1)]を上回っていた。心身疲労への対処法は睡眠（72 名)、家族と過ごす（31 名)、友人と過ごす（31 名）の順であり、習得したいリラクゼーションケアは、ストレッチ（68 名)、アロマテラピー（57

名)、リンパマッサージ（55 名）の順であった。

1．年齢別傾向（図 1 参照）：20 歳代（49 名）は「抑うつ感」「不安感」、40 歳代（67 名）は「慢性疲労兆候」「労働意欲の低下」「気力の減退」、50 歳代（44 名）は「一般的疲労感」が高い傾向にあった。また、20 歳代はリンパマッサージの習得希望が 40.8％と最も多く、40 歳代は 35.8％、50 歳代は 31.8％とストレッチが最も多かった。精神的疲労兆候にある 20 歳代にはリンパマッサージで直に手を触れる癒しのケア、40 歳以降は身体的疲労改善に重点をおいたストレッチのニーズが高いと考える。

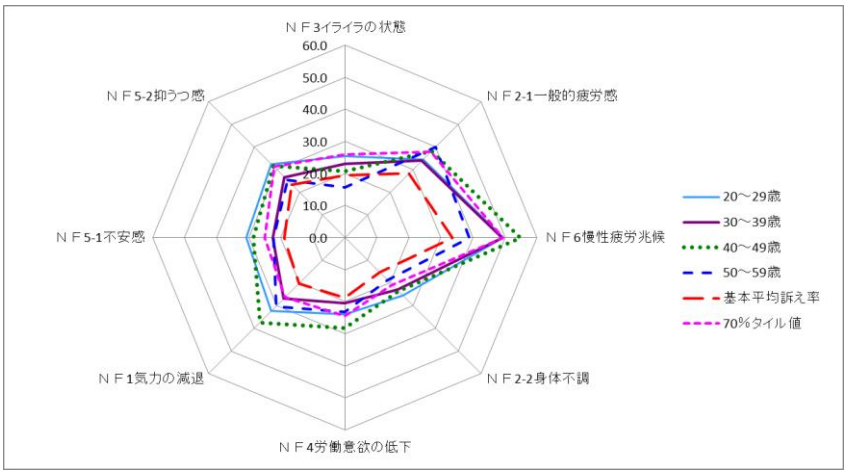

図 1　年齢別の平均訴え率　ｎ＝217

2．家族背景による傾向：子供なし（90 名）は子供あり（126 名）に比べ「抑うつ感」（ｐ＝0.010)、「労働意欲の低下」（ｐ＝0.009）が有意に高かった。そして、子供なしの方が子供ありより、ストレッチ(子供なし 34.4％、子供あり 29.4％)、アロマテラピー(なし 33.3％、あり 21.4％)、リンパマッサージ（なし 30.0％、あり 22.2％）の希望割合が高く、音楽療法では逆転していた（なし 12.2％、あり 14.3％)。心身疲労への対処法として「家族と過ごす」のうち 15 名が「子供と過ごす」と記載していたことから、子供との触れあいが癒しになっていると考えられる。子供がいない対象には、癒し効果のあるタッチングのケア、子供がいる対象には、家族と一緒にできる音楽療法を取り入れるなど、工夫が必要である。

3．診療科別傾向：消化器外科（20 名）では、他の診療科に比べ訴え率が高く「慢性疲労兆候」が突出していた。リラクゼーションケアの希望も多く、中でもストレッチは 50％が希望していた。逆に、訴え率が最も低かった小児科・産婦人科（14 名）では、リラクゼーションケアの希望も全ての項目で 25％に満たなかった。そのため、研修会等を行う場合は各診療科の疲労の傾向に沿った内容を、所属毎に行うことが効果的であると考える。

4．疲労と習得したいリラクゼーションケアの傾向：ストレッチ、アロマテラピー、リンパマッサージ希望者は希望しない者より疲労傾向にあり、ストレッチ（ｐ＝0.013)、リンパマッサージ（ｐ＝0.026）で有意差が認められたが、音楽療法では希望しない者の方が疲労傾向にあった。一般に効果的と言われているリラクゼーションケアが、必ずしも対象のニーズを満たすとは限らないことが明らかとなった。

以上から、個人・集団の疲労兆候に沿った疲労改善のためのケアプログラム立案の必要性が示唆された。

Ⅵ．文献

1）越河六郎，藤井亀．労働と健康の調和：ＣＦＳＩ（蓄積的疲労兆候インデックス）マニュアル．2002.

Ⅶ．発表

第 33 回日本看護科学学会にて学会発表予定（2013 年 12 月）