

看護作業における職員の負担軽減 ～介助方法の勉強会を開催して～

朝倉医師会病院 リハビリテーション科 ○塚島達章 山本貴司 池田龍一

【はじめに】

看護業務の中でベッド上の体位変換やオムツ交換、起き上がりや車椅子への移乗動作において介助側の身体的な負担は強いと考えられる。リハビリテーション（以下リハビリ）は介助負担を軽減する目的や患者の能力を最大限活用するために、基本動作や移乗動作において介助方法など動作練習の研修や実技を受けることが多い。リハビリにおける療法士からの視点では介助時に過介助になっていることや重心の位置、誘導の方法によって個人差が生じており、支障を来しているのではないかと推察した。リハビリでは通常業務として障害のみのアプローチのみでなく、障害予防に対しての指導も行っている。看護師・准看護師・補助看護師に対して介助方法の勉強会を開催し、実施前と後でのアンケート調査をもとに効果判定を行い、傾向と対策について考察を行ったのでここに報告する。

【方法】

当院の看護師・准看護師・補助看護師に対して e-value で研修会の開催日時・テーマを案内し、病棟でも参加者の出席を募った。内容は介助時のポジショニングや重心移動等について運動学や物理学の考えも含めた講義と実技を 40 分程度かけて実施した。

期間は 9 月から 10 月の 2 か月間、リハビリテーション室で同内容の研修を計 6 回行った。尚、研修時にアンケートを実施し、参加者の看護作業別の負担の程度と身体疲労部位について 10 段階で点数化をして頂いた。また研修に参加したスタッフに対し 11 月以降に同様のアンケートを実施。対応のある t 検定を用いて点数の比較を行った。

【結果】

看護作業別に比較すると「体位交換」 2.7 ± 1.4 点 ($p < 0.05$)、「ベッド上ずり上げ」 4.1 ± 1.7 点 ($p < 0.05$) 及び「移乗動作」 4.3 ± 2.3 点 ($p < 0.05$) で有意に改善を認めた。また、身体疲労部位に関しては、「首」 3.1 ± 2.2 点 ($p < 0.05$)、「膝」 6.4 ± 2.1 点 ($p < 0.05$) 「腰」 5.6 ± 2.3 ($p < 0.05$) において有意に改善を認めた。また、研修前には負担・疲労軽減の対策として「ベッドの高さ調整」や「他の人を呼ぶ」などの対策が多かったが、研修後は「自分の立ち位置を調整する」や「重心の位置を下げる」など研修会の内容を意識している意見が増えた。

【考察】

今回のアンケート結果から、リハビリスタッフの考える介助方法について研修を行うことで優位に介助時の身体に対する負担の軽減を認めた。しかし、トイレ動作や清拭動作など長時間中腰になる姿勢や日々の業務の中で効率を重視するような動作に関しては有意差を認めなかった。看護師や補助看護師は多数の患者に対して処置を行わなければならない、時間的効率を優先しなければならないことも多いと考える。一人の患者に掛ける時間が異なる業務形態も影響し、今回の結果に繋がったと考える。

また、その他の質問では、研修前後で身体疲労・自覚症状に変化があるかとの質問には 75% の人は「いいえ」と答えた。さらに、身体疲労を自覚している箇所（複数回答）は合計 97 ヶ所から 72 ヶ所に軽減していた。自覚症状に変化はないとの回答が多かったが負担の点数や訴える箇所の多くは軽減している興味深い結果となり、これらは研修で得た情報を用いて無意識に負担の少ない動きを取っているスタッフが増えたと考えられる。小山らは、医療従事者における腰痛経験者は 81% に上ると報告している。今回の研究結果を踏まえて、今後は別の動作に対する研修会を検討していくことで、当院スタッフにおける身体的負担の軽減に一助出来るのではないかと考える。