

研究テーマ 療養病床に勤務する看護職へのラジオ体操介入による効果

病 院 名 医療法人社団健育会 石巻健育会病院

演 者 ○西條真紀(看護師) 阿部百合子(看護師)

概 要

【研究背景】

超高齢社会を迎え、療養病床に勤務する看護職の業務は増大している。また交代制勤務のため慢性的な疲労感や日中の眠気を招きやすいと言われている(折山ら, 2019)。看護職が健康で働き続けるために対策が必要なのではないかと考えた。

【研究目的】

療養病床の看護職へラジオ体操を取り入れ、日勤の疲労や眠気の変化、ストレスやインシデント発生への影響について調査し、その効果を明らかにする。

【研究方法】

1. 調査対象：A病院療養病床に勤務する日勤看護職67名
2. 調査期間：2020年6月～7月
3. 介入方法：ラジオ体操第一を14時に2週間実施
4. 調査方法：自記式質問紙調査
5. 調査内容：
①事前調査；年齢、性別、経験年数、勤務形態、家庭環境(配偶者・子供の有無)
②介入前2週間・介入期間中2週間；自覚症しらべ(日本産業衛生学会産業疲労研究会；2002年)、VASによるストレス調査、睡眠時間、業務内容、インシデント報告数、以上について14時から16時の間に調査
6. 分析方法：1看護職毎に平均し介入前後で対応のあるt検定、 χ^2 検定で分析・比較($p < .05$)、介入後の自覚症しらべとストレスの相関係数を検定
7. 倫理的配慮：A病院倫理委員会で承認を得た。対象者には書面で同意を得た。

【結果】

有効回答数は65名(97.0%)であった。対象施設看護職の平均年齢は35.06歳、平均経験年数は10.43年、38名(58.4%)が夜勤をしていた。ラジオ体操介入による自覚症しらべでは、合計スコア($p < .002$)及び項目別のねむけ感($p < .017$)、不安定感($p < .005$)、不快感($p < .031$)、ぼやけ感($p < .008$)が有意に低下していた。しかし、だるさ感($p < .152$)に有意な低下はなかった。ストレス調査では介入後($p < .020$)有意に低下していた。介入後の自覚症しらべとストレスは正の相関($r = .533$)を認めた。経験年数11年以上の看護職は自覚症しらべの合計スコア($p < .032$)が有意に低下していた。

【考察】

ラジオ体操の介入は、日勤看護職の主観的疲労とストレスの軽減に効果があったと推察される。これはラジオ体操の身体的効果とリフレッシュ効果が影響したものと考えられる。一方、だるさ感が改善しなかった理由は看護師特有の腰痛や肩こりが影響しており、また介入期間が短かったためと考える。特に経験年数の長い看護職の方が介入後の主観的疲労が軽減しており、ラジオ体操の効果があったと考える。これまで統計学的な結果からその効果を述べた報告はなく、新たな知見であると言える。

【結論】

ラジオ体操は看護業務に支障をきたすことなく日勤看護職の疲労回復や眠気・ストレスの改善に効果があり、療養病床の看護職が健康で働き続けるための組織における対策の一つになる可能性が示唆された。