

岐阜県における働く人々の労働生活を支援する看護実践能力の追究

水野由美（岐阜県労働基準協会連合会） 佐藤澄子（旭化成建材株式会社） 武藤ひとみ（エーザイ株式会社川島工場） 酒井信子（株式会社ブリヂストン関工場） 宮川敬子（東レ株式会社）
 福森和子（NTT 東海健康管理センタ） 上野美智子 梅津美香 奥井幸子 栗田孝子 林由美子
 奥村美奈子 兼松恵子（大学）

1. はじめに

岐阜県下の産業現場の看護職と大学の教員との共同研究を通じた取り組みは、平成13年度に開始された。

当初は、事業所に働く看護職を対象にした実態調査を行い看護職数や看護活動の状況を把握した。さらに事業所を対象に、行われている健康管理活動や看護職とのかかわり、事業所側から看護職に期待するものなどを把握した。これらを通じて、看護職にとって保健指導とメンタルヘルスが当面の重要な課題であることがわかり、原点に戻って考える研究交流会を開催してきた。

共同研究者である産業現場の看護職からは、調査により実態を把握し、研究交流会では原点に戻って看護活動を振り返ったが、自分たちの活動に未だ直接には結びついていない、自分たちの看護活動に直接結びつく方向で共同研究をすすめていきたいという意見が出てきた。

そこで平成16年度は実際の活動における事例を報告し、それを産業現場の看護職とさまざまな経歴を持つ大学教員が検討することになった。その事例検討について報告する。

II. 事例検討会

日時：平成17年1月18日（火） 午後2時～4時
 場所：岐阜産業保健推進センター 会議室
 出席者：健診機関看護職1名
 事業所看護職 4名
 大学教員 6名

事例提供者：健診機関 看護職

事例：保健指導に使用している2種類のパンフレットを用いた看護活動

III. 事例1

1. 事例の概況

パンフレット“生活習慣はこれでバッチリ”について紹介した。

これは個人の生活習慣を振り返り、生活習慣上のどこに問題があるか知ってもらい改善に役立ててもらふ為に作成したもので、配布対象者は健康診断の結果で所見があり保健指導の対象にな

った従業員である。

まず、個別保健指導の前に、健康診断時の問診票とは別の調査票を配布回収する。調査票は生活状況、嗜好品、運動、食事についての項目から成り立っている。その中の生活のリズムや睡眠など日常生活に関する3項目、飲酒やタバコなど3項目、運動1項目、食事に関する5項目の計12項目を取り上げ点数化している。点数化は、（3が“良好”）・（2が“まずまず”）・（1が“これは問題”）と意味付けしレーダーチャートを作成(図1)。

パンフレットの下半分には現在の個人の生活状況に対し改善提案のためのアドバイス文を提示しており、アドバイス文はアドバイス定型文一覧(表1)を作成しその中から選ぶ。

(図1)

平成17年08月

生活習慣はこれで“バッチリ”
 この機会に生活習慣を振り返ってみられませんか？
 今後のよりよい生活習慣の参考にしてください。

1. あなたの現状は？

次のグラフは先日、アンケートにお答えいただいたものの一部です。
 できるグラフがながるよくなりますね！！

グラフ中の数字は
 ★3 良好！
 ★2 まずまず！！
 ★1 これは問題！！

※このグラフを目指しましょう※

2. 次のような生活習慣を心がけましょう！！

あなた	あなた	このよくなりましたか？
生活のリズム	不規則である	規則正しい生活を心がけよう
睡眠	時々寝れない	十分な睡眠をとるよう努力しよう
趣味	ほとんどない	自分の関心のあることから始めてみよう
飲酒(1週間)	飲まない	現状のままでよいです
たばこ(1日)	吸わない	たばこのない生活をお勧めしたい
運動(1週間)	2回	現在の運動量をお勧めしたい
運動の種類	ウォーキング	
食卓量	前二割八分目	現状のままでよいです
バランス	考えて食べてない	野菜 魚 肉 卵 豆などバランスよく摂ろう
1日3食	遅い～9時頃まで食する	食事を決まった時間にしよう
間食・夜食	遅い～9時頃まで食する	間食や夜食の習慣を見直しましょう
インスタント	ほとんど食べない	現状のままでよいです
外食	あまりない	現状のままでよいです

(表1)

アドバイスの定型文		
生活のリズム	1)不規則である 2)時々不規則である 3)規則正しい	規則正しい生活を心がけましょう 規則正しい生活を心がけましょう 現状のままでよいです
睡眠	1)いつも眠れない 2)時々眠れない 3)十分に眠っている	十分な睡眠をとるよう努めましょう 十分な睡眠をとるよう努めましょう 現状のままでよいです
趣味	1)ほとんどない 2)少しはある 3)趣味は多い	自分の関心のあることから始めましょう 趣味をお続けください 現状のままでよいです
飲酒	1)1日5杯以上 2)1日5杯以下 3)飲まない	適量を心がけましょう 飲み過ぎないよう気を付けましょう 現状のままでよいです
タバコ	1)一日10本以上 2)一日10本未満 3)吸わない	禁煙が理想ですがまずは本数を減らしましょう 禁煙をお勧めします 現状のままでよいです
運動	1)してない 2)週1回程度 3)週2回以上	ウォーキングなどを積極的に取り入れましょう できれば週2回以上行いましょう 現状のままでよいです
食事量	1)満腹まで食べる 2)多かつたり少なかつたり 3)常に腹八分目	腹八分目を心がけましょう 常に腹八分目を心がけましょう 現状のままでよいです
栄養のバランス	1)考えて食べてない 2)時々考えて食べる 3)いつも考えている	いろいろな食品をバランスよくとりましょう 野菜、肉、魚、果物などをバランスよくとりましょう 現状のままでよいです
食事回数	1)毎日1食は欠かす 2)週2~3回欠かす 3)1日3食食べる	一日3食摂るよう心掛けましょう 食事の抜くことのないよう心掛けましょう 現状のままでよいです
朝食・夕食	1)毎日食べる 2)週2~3回食べている 3)ほとんど食べない	朝・夜遅くは食べないよう心掛けましょう 朝食や夕食の習慣を見直しましょう 現状のままでよいです
インスタント食品等	1)毎日食べる 2)週2~3回は食べる 3)ほとんど食べない	塩分やトランスの脂質を控えましょう 塩分やトランスの脂質を控えましょう 現状のままでよいです
外食	1)毎日する 2)週2~3回はする 3)あまりしない	定食ものなどをよく心がけましょう 内容や回数などを見直しましょう 現状のままでよいです

2. 検討内容

この事例について活発な意見が出された。検討された意見の主なものを下記に抜粋する。

1) 労働生活を考慮したパンフレット作成

- 労働生活を支援するというものであったかどうかという点で事業所ごとのバックグラウンドを踏まえて作成されていないのではないか。
- 確かに、たとえば交替勤務の事業所では生活が不規則になったり、営業職の人は外食が多くなる事は予想されるがその部分が考慮されていない。

2) 知りえた情報を最大限活用していくこと

- 今までは健康診断の間診票とは別の調査票を配布し使用していた。今までの健康診断のデータや間診票も使用するような工夫も大切ではないか？
- 調査票には勤務形態や残業時間などの労働生活という視点での項目が必要である。

3) 経年的な変化を考慮した保健指導

- 保健指導を実施している事業所では毎年、同じ人が保健指導の対象になることが結構多くある。
- レーダーチャートの中に昨年の分を表示し経年的な変化を見ていけるものにしたらどうか。

4) 使用する目的を明確にすること

- このパンフレットは生活習慣を改善して欲しいのか？またはセルフケア能力の向上のためのものか？といった目的が明確でない。自分で理解し実践していける能力の向上を目指した方がよい。そのためには対象者の納得のいく個別のアドバイスにすべきである。
- 決まったアドバイスではあまり意味が無いのではないかと対象者と話し合い具体的な数値目標を決めたり、改善していく内容について接点を見出しながらかめていくべきではないか？

5) 集団としてのデータ解析の必要性

- 事業所の集団としての傾向や他のデータとの比較、又、集団の中での自分の位置などの統計的データも指導時にインパクトがあるデータではないだろうか？

IV. 事例2

1. 事例の概況

パンフレット“ウォーキングのおすすめ”(図2)を紹介した。

(図2)

2005/2/9

AAA社
OO ×× 様

ウォーキングのおすすめ

ウォーキングは一人でもできる手軽で効果的な運動です。何か運動をしようとは思っていらっしゃるあなたに是非、おすすめ！！ ウォーキングしましょう。

※ ウォーキングの効果

- ・LDLコレステロールが増加する
- ・血圧が下がる
- ・インスリンの働きがよくなり血糖値を下げる
- ・スタミナがアップする
- ・足腰を鍛える
- ・脂肪を燃焼し肥満を防ぐ
- ・気分転換になる

※ ちょっと待って！ウォーキングの心得

- ・体調の悪いときは無理をしないで！
- ・はきなれた靴を使用しましょう！
- ・始める前にストレッチングを忘れずに！

※ 回数と持続時間
・週3回 1回30分を目安に！

※ あなたのデータ
体重 73kg

※ さあ！実行！！

水筒や帽子の歌です。ご存知でしょ？

あなたが、「365歩のマーチ」の速さで30分歩いたら…
(1分間=120歩のペース)

【消費するカロリーは？】 122キロカロリーです。

★★★ 週3回、多くと……★★★

★消費するカロリーは？ 368キロカロリーです。

★ビル(大ゼン)に換算すると？ 1.4本です。

★ケーキに換算すると？ 1.1個です。

★二階に換算すると？ 1.8軒です。

「これだけ」消費したいの？とがっかりしないで下さい。
ウォーキングは、フラッシュで身体脂肪を落とすというよりも、地道に頑張らねば！

「継続は力なり」ですよ。

※ 一泊アドバイス家

上記のパンフレットは、個別保健指導の際に運動習慣のない従業員に手軽な運動としてウォーキングを勧めるために使用している。これは運動の効果や回数、時間、体重から算出した消費カロリーやその消費カロリーをよく食べる食品に換算すると、どの位の量になるのかなどが提示されている。

2. 検討内容

検討された意見の主なものを下記に抜粋する。

1) 個人の健康状態を考慮した運動の勧め方

- ・ 個人を重視した運動の勧め方であるだろうか？足が悪いとか腰が痛いとかウォーキングができない人もいるので前面に出すのはどうかと思われる。
- ・ ストレッチ体操やダンベルなど他の手軽な運動を勧める事ができるような準備も必要ではないだろうか。

2) 運動習慣作りのための方策

- ・ 興味があることから初めてもらうようなきっかけ作りとか、運動している人に効果を話してもらうなど“やってみよう”、“続けよう”と思わせるような対策も必要ではないか？

3) 運動を行うための環境作り

- ・ 事業所で時間外に運動教室を開催したり、スポーツクラブに行くチケットの配布などの運動をすすめるような条件の設定が必要ではないか？

V. 事例を提供して得られた学び

個人の労働生活を支援するという軸を持つことの重要性を認識した。個人に合わせた資料を作らなければならないながら実は個人にあっていなかったのでは？と反省している。最も大切な労働生活という部分が資料の中に反映されていなかったという点である。日頃の業務の中で重要視していくべき方向が労働生活への配慮という視点に欠けていたかもしれない。

自分はよいと思っても視点を変えれば検討すべき事も多く自分に見えなかったものがさまざまな意見から見えてきた。

次につながる課題がはっきりしてきた。必ずしもプリントアウトしたものでなくとも、その場で対象者と話し合い生活習慣の目標や方法を記入

したものを渡すなども今後、試みてよい。

行動変容を促すためあるいは保健指導を評価するための継続的な支援の必要性を感じた。保健指導がその場限りのものでなく次回につなげるものでなければならぬし検診データや生活習慣の改善などを客観的に評価していくことも必要である。

今まで、健診機関の看護職は看護職のいない事業所との関わりを重視してきた。今回、事例を通して他の看護職の意見も聞き、事業所看護職とは役割をうまく分担しながらお互いに対象者に関わっていったらと思うようになった。事業者看護職や保健担当者との連携の必要性が明確になった。

VI. 事例を検討することの意味

労働生活を支援するという同じ目的を持つ研究会のメンバー間で、情報及び問題を共有し、さまざまな立場から活発な意見が出た。自分の立場ではどう考え使えるかというように各自の課題として捉えることができたと思う。現場の看護職は一人または少人数のところが多いので一人で問題を抱えがちになる。現場で抱える問題を研究会のメンバーが共有し検討することにより解決の糸口が見出せると思う。

VII. 「共同研究報告と討論の会」討議内容として

- ・ 調査票の内容を集計すると事業所の全体像が把握でき指導に活用できるのではないか。
- ・ レーダーチャートのグラフは一般の人にも生活状況の振り返りとして使用できる。
- ・ 労働生活を配慮した資料とはどういったものが考えられるだろうか？
個人の生活状況を把握し実行可能なことを提案事項に記入してもよい。
従業員との面接時、話し合っ“お約束”を書いて渡しているという事業所もあった。
- ・ 事業所看護職と健診機関看護職の連携は重要なことである。

VIII. 今後取り組みたいこと

これからも各自が抱える問題を提供し検討していくことは、各自のスキルアップにもなり事業所でも次第に活動が理解してもらえるようになるために重要なことと再認識した。

これまでは、調査活動などが多く大学教員が主導になっていたが、今後は学外研究者がメインになり個人情報や企業情報など配慮しながら問題のない範囲でさまざまな活動を出し合い議論を深めていけるようになるとうい。

今回、健診機関の看護職という立場での事例提供であったが、皆さんのご意見を伺いたいと思う反面、活動を公開することにためらいもあった。結果的に、事例検討をして意見交流することは、大きな刺激になり今後の活動を考える上でプラスになると確信している。

労働生活を支援するという共通の目的を持っているメンバーがいるということは自分たちが活動していく上で、支えになってくれているという安心感がある。今後とも是非、研究を続けていきたい。