

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 25 年 5 月 14 日現在

機関番号：37104

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：2010 ～ 2012

課題番号：22500648

研究課題名（和文）医療従事者の職場における活性・再生を目指したメンタルヘルス対策に関する検討

研究課題名（英文）Examination about the mental health measures aiming at activity, the reproduction in the workplace of the healthcare worker.

研究代表者

豊増 功次（KOUJI TOYOMASU）

久留米大学・健康・スポーツ科学センター・教授

研究者番号：50172218

研究成果の概要（和文）：医療従事者の仕事ストレスによる健康障害防止のために、職場で実施出来るメンタルヘルス対策として、ストレスマネジメントの手法を考案し、その有用性を検討した。その結果、ストレスマネジメントとしての炭酸泉足浴とサプリメントの摂取および余暇時間におけるリラックスすることは、仕事ストレスを軽減し、メンタルヘルスの向上につながった。また容易に実践可能であり、職場単位で実施可能なメンタルヘルス対策として有用であると考えられた。

研究成果の概要（英文）：For prevention of health hazard by the work stress of the healthcare worker, we devised technique of the stress management as the mental health measures that we could perform in the workplace and examined the utility.

As a result, we relieved a carbonated spring foot bath and the intake of the supplement as the stress management and the stress that it worked to be relaxed in the leisure time and led to improvement of the mental health.

Also, we could practice it easily and were thought to be useful as the mental health measures that was possible by workplace unit.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2010 年度	700,000	210,000	910,000
2011 年度	1,200,000	360,000	1,560,000
2012 年度	500,000	150,000	650,000
年度			
年度			
総計	2,400,000	720,000	3,120,000

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学、応用健康科学

キーワード：医療従事者、仕事ストレス、子育て労働支援、健康障害（冷え症）、余暇活動、炭酸泉浴、サプリメント

1. 研究開始当初の背景

医療従事職は、ストレスの強い職業の一つとされ、医療従事職特有のストレスも関係しており医療従事職に適したストレスマネジメントの手法・技法を開発・応用し、その有用性を検討してきた。しかし、まだ医療従事者のメンタルヘルスに影響している未解決の問題が残っている。女性では、子育て労働支援に関する問題がある。女性医療従事者が妊娠・出産する場合、育児と仕事の両立が不可欠であり多大なストレスを受けるのは事実である。しかし産休や育児休業明け後の職場復帰以降のストレス対策はほとんど実施されていない。先行研究（調査）では看護職員は、職場の理解が少ないことや復職後の部署の変更などがストレスの原因となっており、対策が急務と考えられた。一方、医師は有給資格者の割合がきわめて少なく、ほとんどが育児休暇を取得していない。したがって子育て医師は、特別な勤務状態（条件）で労働している例が多く見られる。そこで医師特有の子育て労働の実態を把握し、縦断的検討から問題点を取り上げ、改善（改革）していく必要があると考えられる。また男性の進出により生じた看護職の性差の問題がある。男性看護師の多様な領域への進出により性差を考慮したメンタルヘルスサポートも重要である。男性看護師は過酷な職業的背景に加えて、女性社会の中で働く少数派男性としてのジェンダーストレスや孤立感、また上司や同僚から力仕事や ME 機器の取り扱いといった男性役割を期待されるなど、非常にストレスが高い状況にあることが推測される。しかし男性看護師に焦点を当て、その特殊な労働環境を考慮した上でストレスとその要因について検討した研究はほとんど見当たらない。更には過重労働と健康障害の問題が

ある。この過重労働を含む仕事ストレスによりもたらされる健康障害の問題は、企業労働者に見られるものとは異なっているのではないであろうか。ストレスマネジメントの新しい手法の開発もいぜん個人のストレス対策に重要な問題である。ストレスマネジメントの手法については、以前より言われている血行を良くするほか、疲労回復やリラククス効果も期待されている炭酸泉（高濃度炭酸泉、正式には二酸化炭素泉）浴やサプリメントの摂取に注目した。個人に対するマネジメントのほか、職場単位でできるストレスマネジメントの方法も示されていないのが現状である。

2. 研究の目的

未解決である医療従事職特有の労働者のメンタルヘルス関連要因を明らかにし、メンタルヘルスの向上やリスクの改善などの予防だけでなく、メンタルヘルス不良者へのサポートや休業明け後の復職者支援（子育て労働支援）など、医療従事者の職場における「活性・再生」を目指した新たなメンタルヘルス対策（ストレスマネジメント）の開発・実践を目指すことを目的とした。

3. 研究の方法

（1）医療従事者の職場の子育て労働支援として、復職後のメンタルヘルスを検討し、職場でできる具体策を検討する。

（2）男性看護師のストレス状況と関連要因を明らかにし、男性看護師のストレス軽減やストレスマネジメントにつなげる方法を検討する。

（3）職場で実践できるストレスマネジメントとして、炭酸泉浴、余暇活動、サプリメント

ントを用い、その有用性を検討する。

(4) 過重労働を含む仕事ストレスと心身の健康問題について、一部署を選んでの介入研究を行い、全体及び個々のケースから問題点を明らかにし、経時的変化により対策を検討する。

4. 研究成果

(1) 育児休業明け復職後約1ヵ月経過時に大学病院勤務の看護師および医師に対し、独自の記名自記式の質問紙及び労働意欲を評価する Work Engagement Scale 日本語短縮版 (以下 UWES-J) と職業性ストレス簡易調査票 (以下 BJSQ) による調査を行った。その結果、家族の理解や支援のほか職場の理解や勤務時間・体制が仕事と育児の両立を支える要因であった。女性医師では労働内容の改善、マンパワー、子どもを預けられる場所が望まれる職場のサポートという回答結果であった。子育て中の仕事のコントロール度は低く、疲労感や不安感は強かった。以上から不安のない働きやすい職場づくり、職場の健康教育、本人へのメンタルヘルスケアの充実・強化が重要と考えられた。

(2) 大学病院勤務の男性看護師および女性看護師合計 477 名を対象に基本属性、労働状況 (役職の有無、勤務年数)、BJSQ、UWES-J などおよび男性看護師に対するイメージや期待する役割などを含む質問紙調査を行った。その結果、男性看護師 32 名と女性看護師 445 名から回答が得られ、女性と異なった男性看護師特有 (特別) の仕事ストレス要因や心身のストレス反応が見られ、男性看護師に合ったサポートプログラムの必要性も考えられた。

(3) ストレスマネジメントに用いた炭酸泉による足浴を行った炭酸泉浴群 15 名と対照の温水浴群 5 名を対象にバイタルサイン、

気分の変化を表す POMS 質問紙調査、サーモグラフィによる皮膚温、ストレスホルモンである唾液中のクロモグラニン (CgA) 濃度を測定・検査し、比較検討を行った。その結果、炭酸泉浴群では血圧・脈拍の低下のほか、POMST 得点より求めた気分の改善や CgA 濃度が減少傾向を示し、炭酸泉浴によるリラクゼーション効果が示唆された。

(4) 研修医 31 名を対象に就職後約 3 ヶ月目と 1 年後の 2 回に独自の質問紙と BJSQ 及び余暇活動を表すリカバリー経験尺度 (REQ) のリラックス尺度を用いた調査を行った。その結果、1 年目から 2 年目にかけて、余暇時間にリラックスできる人ほど、そうでない人に比べて仕事の量的負担は低下し、対人関係のストレスも軽減し、不安感も少なくなった。以上から余暇にリラックスするように努めることは仕事ストレスマネジメントに有効であると考えられた。

(5) 先行研究として、女子学生 19 名を対象に冷えの程度を評価できる質問紙と精神健康度を表す GHQ28 および BMI、基礎代謝率、体脂肪率、アルテット C による自律神経機能検査、血液検査を行った。サプリメントによる介入効果についても検討した。その結果、対象の約 7 割は、中等度から高度の冷えを感じていた。冷えの程度は BMI、基礎代謝率、体脂肪率、自律神経機能と相関が見られ、低体重、低エネルギーのほか交感神経緊張の関与も示唆された。8 週間のサプリメント摂取による冷え症の改善効果については明らかにすることができなかった。

(6) 大学病院病棟勤務の看護師 19 名を対象に、仕事ストレスの評価ができる BJSQ、労働意欲を表す UWES-J の質問紙とアルテット C

による血管年齢の測定及びストレスホルモンの血中コルチゾルやアディポネクチンなどを含めた血液検査を行った。さらに抗酸化剤である還元型コエンザイム Q10 を 4 週間摂取してもらい、摂取前後で比較した。その結果、100%指示通りに摂取した群 (10 名) では、そうでない群 (9 名) に比べ労働意欲が向上し、身体愁訴も軽減した。血管年齢も若くなった。

仕事ストレスマネジメントの個人で行う手法としてはいくつかあり、その効果は少なからず見られている。しかし、本研究において職場単位で実践できるストレスマネジメントの手法が示され、その効果が明らかになったことで今後、新たなメンタルヘルス対策のツールとして期待されると考えられた。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計 3 件)

①豊増功次、河原田康貴、福留英明、岡田裕隆、今村桃子：研修医と新人看護師の仕事ストレスと余暇活動の関係について。久留米大学健康・スポーツ科学センター研究紀要、査読無、2013、20(3)：37-41。

②福留英明、松本悠貴、豊増功次：短時間の炭酸泉足浴が中高年女性のストレス軽減に及ぼす効果。日本循環器予防学会誌、査読有、2011、46(3)：216-222。

③豊増功次、松本悠貴：研修医の労働実態と職業性ストレス。産業ストレス研究、査読有、2010、17(2)：105-110。

[学会発表] (計 3 件)

豊増功次：研修医の仕事ストレスと余暇活動の関係に関する検討-第 2 報-、第 85 回日本産業衛生学会学術集会、2012 年 5 月 31 日、名古屋市。

豊増功次：研修医の仕事ストレスと余暇活動の関係に関する検討、第 84 回日本産業衛生学会学術集会、2011 年 5 月 18 日、東京都。

豊増功次：大学病院勤務医師の子育て状況と仕事ストレスに関する検討、第 83 回日本産業衛生学会学術集会、2010 年 5 月 26 日、福井市。

[図書] (計 0 件)

[産業財産権]

○出願状況 (計 0 件)

名称：

発明者：

権利者：

種類：

番号：

出願年月日：

国内外の別：

○取得状況 (計 0 件)

名称：

発明者：

権利者：

種類：

番号：

取得年月日：

国内外の別：

[その他]

特になし

6. 研究組織

(1) 研究代表者

豊増 功次 (KOUJI TOYOMASU)

久留米大学・健康・スポーツ科学センター

研究者番号：50172218

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者

なし