

病院職員における姿勢と抑うつ・不安の関連

介護マネジメントコース

5022A326-8 山下 悠

研究指導教員:岡 浩一朗 教授

【はじめに, 目的】近年, 我が国では労働者の心の健康(メンタルヘルス)の悪化が社会問題化しつつある。労働者の経験するストレスは拡大傾向にあり, 中でも「医療・福祉」に従事するものは他業種と比べて, 抑うつや不安をきたしやすいことが知られている。業務上発生する疾病として腰痛が最も多いとされているが, 先行研究によって心理社会的要因が腰痛の新規発生と遷延化に関わっていることが示されており, 抑うつや不安などメンタルヘルスの不調との関連が示されている。医療従事者の腰痛の要因の一つとして作業姿勢による腰痛の誘発についての報告が散見される。先行研究により, 姿勢は身体機能の指標であり, 身体機能へ影響を与えることが示されている。また先行研究により, 日常的な姿勢が心理面へ影響を及ぼすことが示唆されているが, どのような姿勢が影響を及ぼすかについて一致した結果が示されていない。メンタルヘルスの悪化が問題視されている医療従事者を対象とした研究において, 腰痛など身体面の問題に焦点を当てた研究は散見されるものの, 抑うつや不安といった問題に対して姿勢に着目した検討は十分ではない。そこで本研究は, 医療従事者の日常的な姿勢の状態と抑うつ・不安との関

連について検討することを目的とした。姿勢とメンタルヘルスの関連についての知見が蓄積されることで, メンタルヘルス不調の予防や改善に向けた対策を示す有益な情報になり得ると考える。

【方法】対象者は都内病院に勤務する20歳から64歳までの職員30名(男性7名, 女性23名)を対象とし, 2022年12月1日から12月14日にかけて調査を行った。参加の条件として精神疾患, 筋骨格系疾患, 神経疾患を持たず, 3ヶ月以上慢性的な疼痛のないものとした。基本情報として, 氏名, 年齢, 性, 身長, 体重, 職種, 仕事歴, 教育歴, 役職の有無, 主観的健康感, 運動習慣の有無について自己記入式の質問紙にて情報を収集した。さらに, 得られた身長, 体重より, Body Mass Index (BMI)を算出した。姿勢測定をカメラの撮影により, 自動的生成された正中線とランドマークの角度を計測するモバイルアプリケーションである「posture screen mobile」を使用して行った。抑うつ・不安の測定についてはHospital Anxiety and Depression Scale:HADSを使用した。統計解析として, 質問紙により取得した基本情報をもとに, 年齢, 仕事歴, 教育歴は量的変数として, 性, 主観的健康観, 職種, 役職の有無,

教育歴, 運動習慣の有無, 役職の有無はカテゴリー変数として扱った. これらを共変量としてアプリケーションによって得られた各姿勢角度変数と HADS によって得られた抑うつ, 不安の得点について偏相関分析を行った. 統計解析は統計分析ソフトウェア SPSS Statistics 28 (IBM 社製) を使用した.

【倫理的配慮】 研究について, 研究目的及び方法を紙面及び口頭で説明し, 対象者より参加への同意を得た. 研究の手順については, 早稲田大学の倫理審査委員会からの承認を受けた (2022 年 11 月 29 日 承認番号 2022-408).

【結果】 本研究対象者 30 名の基本属性は, 年齢の平均値が 40.3 (標準偏差 ± 8.5) 歳, 女性が 23 名 (77%), BMI の平均値が 21.7 (標準偏差 ± 2.8) kg/m^2 , 職種はリハビリテーション職が 16 名 (48%), 看護師が 13 名 (39%) 検査技師が 1 名 (3%), 現在の仕事に従事している年数である仕事歴の平均値は 15.3 (標準偏差 ± 8.7) 年, 最終学歴を問うた教育歴では大学卒業者が 9 名 (30%), 短大・専門学校卒業者は 20 名 (67%), 中学・高校卒業者は 1 名 (3%), 役職の有無では役職なしが 26 名 (87%), 主観的健康感ではいつも健康だと回答したものが 3 名 (10%), まあ健康だと回答したものが 23 名 (77%), あまり健康でないと回答したものが 4 名 (13%), 運動習慣では運動習慣なしと回答したものが 27 名 (90%) であった. 抑うつや不安の疑いを示す HADS の得点 8 点以上のも

のは抑うつで 10 名不安で 7 名であった. 測定した各姿勢角度と HADS の得点に年齢, 性, 身長, 体重, 職種, 仕事歴, 教育歴, 役職の有無, 主観的健康感, 運動習慣の有無を共変量とした偏相関分析の結果, 頭頸部の前方傾斜と抑うつに 1%水準で統計学的に有意に ($p=0.005$) 正の相関が見られた ($r=0.59$). また, 肩の前方傾斜において 10%水準で統計学的に有意に正の相関傾向 ($r=0.38$) が見られた. その他の変数においては統計学的に有意な結果は認められなかった.

【結論】 本研究は, 病院職員の姿勢と抑うつ・不安の関連について調査した. 先行研究で示されていたように頭頸部及び肩の前方傾斜が強く見られるほど抑うつが強く見られることが明らかになった. 矢状面上での姿勢変化, 頭頸部及び肩の前方傾斜など上部体幹の屈曲姿勢 (うつむき姿勢) と抑うつの関連が示唆された. 頭頸部前方傾斜による影響として, 肩こりを引き起こし, ひいては自律神経症状から抑うつを起こしうると考えられる. 一方, 前額面上での姿勢の傾きにおいては抑うつとの関連が認められなかった. 姿勢と不安については今回の調査では関連が認められなかった. 以上, このような姿勢とメンタルヘルスの関連についての情報の蓄積が今後のメンタルヘルス不調の予防や改善に向けた対策を示す有益な情報となり得ると考える.