

P5-3 看護職の慢性腰痛に対して認知行動療法理論を用いたアプローチ ～産業保健領域における理学療法士の介入効果～

○船引 啓祐(ふなびき けいすけ)¹⁾, 長政 祐生¹⁾, 山根 一美²⁾, 小林 憲人³⁾

1)ツカザキ記念病院 リハビリテーション科, 2)ツカザキ記念病院 看護部,

3)兵庫県立大学大学院 環境人間学研究科

Key word : 産業保健, 慢性腰痛, 認知行動療法

【目的】産業保健は、勤労者の心身の健康状態、および労働生産性の維持・向上のための対策を行う領域である。諸外国では、産業理学療法が仕事として確立しており、労働災害の予防としての運動指導・人間工学的な作業姿勢の評価などの指導がなされている。しかし、わが国の理学療法士の活動は僅かであり介入研究数が少ない。労働災害の50%を占める腰痛は産業保健において改善しなければならない疾患として重要視されている。中でも看護職は腰痛を訴える人の割合が85.6%に達したことがわかっている(日本医療総合研究所、2013)。当院では、病棟勤務看護師74名に腰痛の有無を質問紙による調査を実施した所、70%に腰痛の訴えがあった。慢性痛治療において推奨される治療の1つに認知行動療法が挙げられる。理論としては、患者自身が自分の心の状態や関連性を知り、自らを制御していく力をつけていく自己コントロール法(塚野、2015)とされており、慢性腰痛に対してのエビデンスも証明されている。しかし、理学療法士による認知行動療法への報告は少ない。そこで、本研究は当院病棟勤務看護師に対し認知行動療法の理論を用いた腰痛教室を開催することで腰痛が軽減できるのか、また、不安・抑うつ・腰痛関連QOLについても検討した。

【方法】腰痛教室は、第A講義(腰痛基礎知識、慢性痛のメカニズム、恐怖回避思考モデルを用いた痛みの捉え方)、第B講義(姿勢工夫、介助動作工夫、腰痛体操、呼吸法)とし、1回の講義時間は40分、参加者15名程度と設定し、同内容の資料も配布した。また、腰痛教室第A講義を計3回、第B講義を計3回、合計6回を3週間で実施した。対象者は病棟勤務の看護師とし、各評価において有効回答を得た慢性腰痛者52名とし、第A・B講義とも参加した31名(以下実施群)、第A・B講義とも不参加の21名(以下非実施群)の2群を比較検証した。評価時期は腰痛教室実施前、実施終了3ヵ月後とし、各評価項目における実施前後の分析を行った。評価として、痛み評価 Numerical Rating Scale (以下NRS)、不安・抑うつ測定尺度 Hospital Anxiety and Depression Scale (以下HADS)、腰痛関連QOL評価 Roland-Morris Disability Questionnaire (以下RDQ)を行い、NRS、HADS、RDQの変化を対応のあるt-検定を用いて比較した(p<0.05)。また、実施群の実施前後のNRS、HADS、RDQの効果量についても検討した。

【説明と同意】本研究は、ヘルシンキ宣言に基づき計画し、

対象者には本研究の趣旨・目的を十分に説明し書面にて同意を得た。

【結果】実施前と実施後を比較した結果、実施群は、NRS(4.2±1.9→2.8±1.5)、HADS不安(8.2±4.6→5.6±3.5)、HADS抑うつ(7.1±2.6→6.9±3.7)、HADS合計(15.3±5.6→12.6±6.1)、RDQ(2.4±2.8→1.2±1.9)であり、NRS、HADS不安、HADS合計、RDQにおいて有意な改善を認めた。また、効果量については、NRS(r値:0.9)、HADS(r値:0.69)、RDQ(r値:0.89)であった。非実施群は、NRS(2.4±2→2.3±1.8)、HADS不安(7.4±3.9→6.6±3.4)、HADS抑うつ(7.9±2.4→7.3±3.5)、HADS合計(15.7±5.2→14±6)、RDQ(1±1→1.1±1.3)であり、NRS、HADS、RDQにおいて有意差は認められなかった。

【考察】本研究の結果より、看護職の慢性腰痛が認知行動療法理論を用いた介入によりNRS、HADS、RDQの改善に有効であることが認められ、またそれらの効果量においても高く効果を認めた。認知行動療法は痛みそのものではなく、その症状に影響を及ぼしている行動・認知・感情・環境などにターゲットを当て、それらの因子を変化させることにより、間接的に痛みの症状を改善させることが目的とされている(松岡、2010)。今回、腰痛教室を実施したことで、第A講義からは痛みに対するネガティブなイメージや不安感・恐怖感から腰部をかばう意識や思考の考え方・痛み行動が修正され、第B講義からは中腰姿勢を回避する作業姿勢やボディメカニクスを利用した介助動作工夫の指導により、痛みの軽減・不安の改善・QOLの向上に繋がったと考えられた。一方、HADS抑うつに有意差が認められなかった。小林らによると看護職の職業性腰痛には心理社会的要因が強く関与しているとされている。本研究においても、HADSが実施・非実施群ともに高値であることから、業務内容・業務量の多さなどの心理社会的要因の影響が強いのではないかと考える。今後の課題として、腰痛教室終了後の介入効果の持続期間を調査し、フォローアップについての検討が必要と考える。

【理学療法研究としての意義】本研究の認知行動療法理論を用いたアプローチは、看護職の慢性腰痛が産業保健としての身体面に対する理学療法介入のみならず、心理・社会面のアプローチにも介入することにより、痛みの軽減・不安の改善・QOLの向上に有効であることが示唆された。