平成29年度(第22回)産業保健調査研究発表会

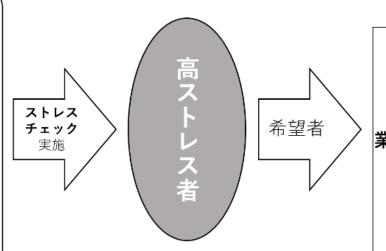
労働者の休養の評価尺度質問票の作成

大分県産業保健総合支援センター 相談員 大分大学医学部 公衆衛生・疫学講座 井谷 修

- ・平成28年の労働安全衛生法の改正により労働者を対象とするストレスチェックが法制化され、チェックの結果"高ストレス者"と判定された者で希望者について「医師の面接指導」が実施されている。
- 医師の面接指導においては、高ストレス者に対してストレスを軽減させる指導を行う必要がある。

医師の面接指導実施

50人以上 所属する 事業 すべ **労働者**



面接指導項目 学指 ′労働時間 術導 的内 出張回数 作業環境 業務項目 就業場所 デ具体の 作業内容 深夜業回数 精神的緊張 あ 睡眠 業務以外 休養

指導内容:**あいまい**

学術的エビデンス:不充分

健康づくりのための睡眠指針 2014 ~睡眠 12 箇条~

- 1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。 11. いつもと違う睡眠には、要注意。
- 6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

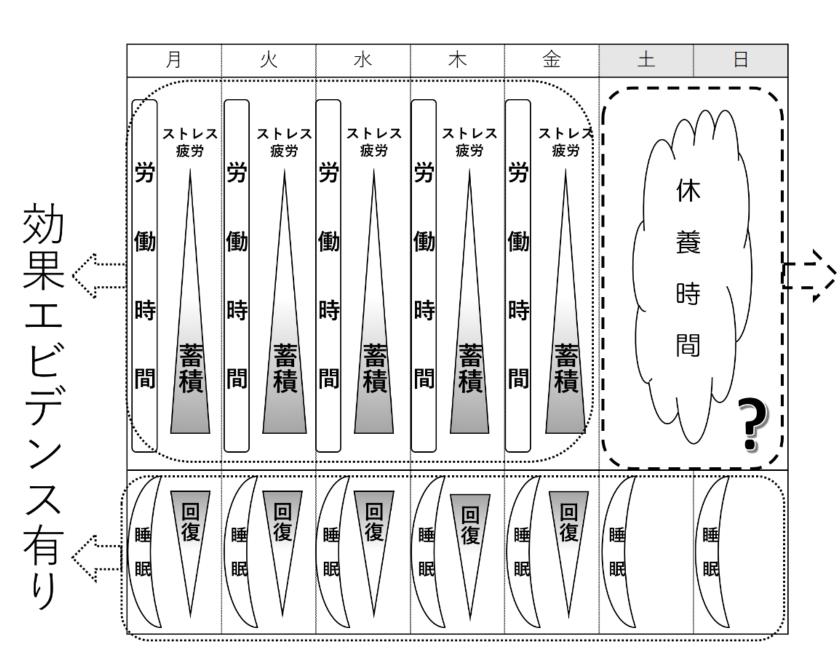
- 7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

アテネ不眠尺度(AIS)不眠症の自己評価

過去1ヵ月間に、少なくとも週3回以上経験したものを選んでください。

_		_	
		0	いつもより寝つきは良い
1	寝床についてから実際に寝るまで、時間が	1	いつもより少し時間がかかった
ľ	かかりましたか?	2	いつもよりかなり時間がかかった
		3	いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった
		0	問題になるほどのことはなかった
2	 夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか?	1	少し困ることがある
2	校前、陸眡の途中で日か見めましたが:	2	かなり困っている
		3	深刻な状態、あるいは全く眠れなかった
		0	そのようなことはなかった
	 希望する起床時間より早く目覚めて、それ	1	少し早かった
3	以降、眠れないことはありましたか?	2	かなり早かった
		3	非常に早かった、あるいは全く眠れなかった
Т		0	十分である
	 夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は	1	少し足りない
4	足りてましたか?	2	かなり足りない
		3	全く足りない、あるいは全く眠れなかった
			満足している
	 全体的な睡眠の質について、どう感じてい	1	少し不満である
5	ますか?	2	かなり不満である
		3	非常に不満である、あるいは全く眠れなかった
		0	いつもどおり
		1	少し滅入った
6	日中の気分はいかがでしたか?	2	かなり滅入った
		3	非常に滅入った
		0	いつもどおり
	 日中の身体的および精神的な活動の状態	1	少し低下した
7	は、いかがでしたか?	2	かなり低下した
		3	非常に低下した
		0	全くなかった
	希望する起床時間より早く目覚めて、それ 以降、眠れないことはありましたか?		少しあった
8			かなりあった
		3	激しかった
_			[1~3点]・・・睡眠がとれています
	合計		[4~5点]・・・不眠症の疑いが少しあります
			[6点以上]・・・・不眠症の更にが少しめります
			しにはタエ」・・・・ 小帆班の可能性が高いです

・労働者の生活時間全体を考えてみても休養時間の割合は決して小さいものではないが、労働や睡眠がストレスの蓄積や回復において果たす役割についてのエビデンスの蓄積に比べると、「休養」がストレスや心身の健康(心の病気や生活習慣病など)や職務遂行能力にどのような影響を与えているのかについての学術的エビデンスは現在のところ乏しい。



L シィテビノス 乗効果不明

健康づくりのための休養指針 (平成6年5月 厚生省)

生活にリズムを

早目に気付こう、自分のストレスに 睡眠は気持ちよい目覚めがバロメーター 入浴で、からだもこころもリフレッシュ 旅に出掛けて、こころの切り換えを 休養と仕事のバランスで能率アップと過労防止

ゆとりの時間でみのりある休養を

1日30分、自分の時間をみつけよう 活かそう休暇を、真の休養に ゆとりの中に、楽しみや生きがいを

生活の中にオアシスを

身近な中にもいこいの大切さ 食事空間にもバラエティを 自然とのふれあいで感じよう、健康の息吹を

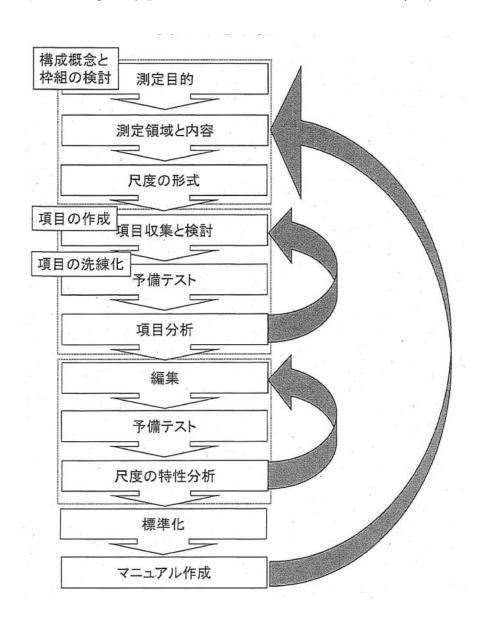
出会いときずなで豊かな人生を

見出そう、楽しく無理のない社会参加 きずなの中ではぐくむ、クリエイティブ・ライフ

休養の研究が進展しなかった理由

• 休養を適切に評価できるツールが存在しなかった。

尺度開発の手順



休養評価ツールの先行研究

Satoru H, Takeo M, Eise Y, Kenshu S, Takashi O, Sadahiko N: Development of the resting promotion-inhibition model for health promotion. Health Sciences 20:255-264, 2004.

休養評価尺度

問1 次の質問に関して、普段の生活での経験の有無や生活態度に近いものを一つだけお知らせ下さい。

		あ非 常 るに		あや るや		なとんど		なまっ たく
1	現在、あるいは過去に強くストレスを感じたことがある	1	_	2	_	3	_	4
2	のんびりと旅に出ることがある	1	_	2	_	3	_	4
3	少なくとも一日に30分は自分の自由になる時間を持っている	1	_	2	_	3	_	4
4	生活にゆとりを持って、趣味や楽しみを通じて生きがいを見付 けている	1	_	2	_	3	_	4
(5)	身近な環境にも快適で心の安らぎを感じる工夫をしている	1	_	2	_	3	_	4
6	食生活にゆとりと楽しみを持てる工夫をしている	1	_	2	_	3	_	4
7	自然に触れて,スポーツやレジャーを楽しんだり心の安らぎを 得るようにしている	1	_	2	_	3	_	4

問2 次の休養に関する質問で、あなた自身の状況に最も近いものを一つだけお知らせ下さい。

		そう思う 思う		そや う思う		思わない あまり		思わない たく
1	忙しくて休養をとる時間がない	1	_	2	_	3	_	4
2	休みの日などに行く 場所がない	1	_	2	_	3	_	4
3	周囲の目が気になって休める雰囲気ではない	1	_	2	_	3	_	4
4	休みの日などにいっしょに何かをする仲間や友人がいない	1	_	2	_	3	_	4
(5)	休養をとっても興味のわくことがない	1	_	2	_	3	_	4
6	休みの日などに何かをしたくても趣味などの経験や技術がない	1	_	2	_	3	_	4
7	どのように休養をとったらよいかわからない	1	_	2	_	3	_	4
8	休養は心の疲れにはあまり効果がないと思う	1	_	2	_	3	_	4
9	体が丈夫なら休養なんていらないと思う	1	_	2	_	3	_	4

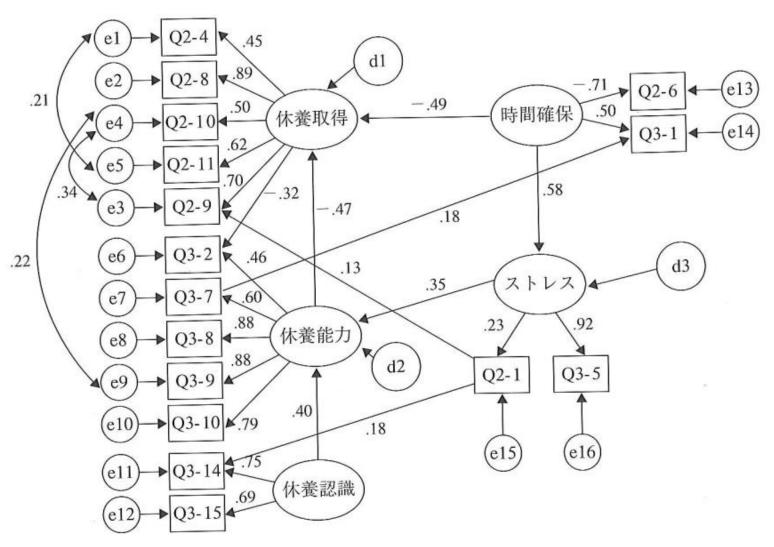
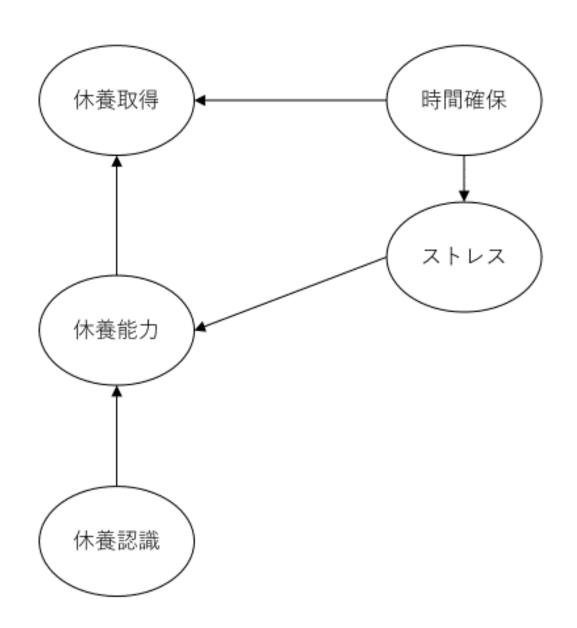
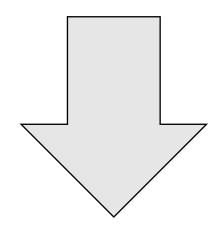


図2 休養促進—阻害モデル(共分散構造分析) eおよびdは誤差を,数値は因果係数を示す(p<0.05)



先行研究において、休養評価する質問項目について選別・同定に至っていたが、その質問項目の信頼性および外的妥当性については未検証であり、休養評価尺度は未完成の状態であった。



今回の産業保健調査研究で休養評価尺度について信頼性と外的妥当性を検証し、休養評価尺度の完成を目指した。

研究方法

- 大分県に所在している地域・職域企業26社の従業 員全796名を対象とし、平成29年2~3月に実施。
- ・自記式質問調査票による調査。
- 休養評価尺度の外的基準妥当性の評価のため、 健康関連QOL指標であるSF-36と、特性的自己効 力感尺度質問を同時に行った。

主因子法・バリマックス回転による因子分析およびクロンクバックα信頼性係数

	—————————————————————————————————————			因子負荷量					
		質問項目	α 係数	休養取得	休養能力	休養認識	時間確保	ストレス	
 休	問1-2	(のんびりと度)		0.381	0.103	-0.155	0.071	0.145	
養	問1-4	(生活のゆとり)		0.736	0.272	0.084	0.181	-0.089	
取	問1-⑤	(やすらぎ環境)	0.814	0.775	0.172	0.157	0.070	-0.154	
得	問1-6	(食生活のゆとり)		0.700	0.157	0.107	0.147	-0.089	
1त	問1-⑦	(自然などでの安らぎ)		0.698	0.232	-0.126	0.047	-0.033	
休	問2-②	(休日などに行く場所)		0.173	0.695	-0.095	0.193	0.026	
養	問2-④	(友人や仲間)		0.141	0.602	0.040	0.180	-0.068	
食能	問2-⑤	(休養の興味)	0.878	0.250	0.827	0.066	0.101	-0.105	
	問2-⑥	(経験や技術)		0.235	0.823	0.144	0.020	-0.012	
カ	問2-⑦	(休養のとり方)		0.150	0.746	0.280	0.168	0.004	
休養認識	問2-8	(休養の効果)	0.352	0.197	0.408	0.280	0.211	-0.107	
个 食祕礖	問2-9	(休養の必要性)	0.302	-0.018	0.255	0.390	0.081	0.159	
時間確保	問1-3	(自由時間)	0.423	0.350	-0.010	0.206	0.357	-0.009	
时间唯体	問2一①	(休養をとる時間)	0.423	0.118	0.169	-0.005	0.631	-0.173	
ストレス	問1-①	(ストレス経験)	0.265	-0.085	-0.085	0.092	-0.187	0.663	
ストレス	問2-3	(周囲の目)	0.200	-0.125	-0.315	-0.083	-0.585	0.054	
		全質問集計	0.788						

休養構成因子と健康関連尺度SF-36および特性的自己効力感尺度の関連

		健康関連尺度SF-36			特性的自己	
休養構成要因		身体的側面	精神的側面	社会的健康		
小食佣瓜安囚		PCS	MCS	RCS	効力感尺度	
	ピアソン	0.122	0.334	-0.001	0.303	
休養取得	相関係数	0.122			0.505	
	P値(両側)	0.001	< 0.001	0.980	< 0.001	
	ピアソン	0.145	0.177	0.073	0.340	
休養能力	相関係数	0.140	0.177	0.073	0.040	
	P値(両側)	< 0.001	< 0.001	0.048	< 0.001	
	ピアソン	0.068	-0.095	0.121	0.042	
休養認識	相関係数				0.042	
	P値(両側)	0.064	0.010	0.001	0.263	
	ピアソン	0.091	0.215	0.206	0.041	
時間確保	相関係数	0.031	0.210	0.200	0.041	
	P値(両側)	0.014	< 0.001	< 0.001	0.271	
	ピアソン	-0.002	-0.386	-0.061	-0.156	
ストレス	相関係数	0.002	0.000	0.001	0.130	
	P値(両側)	0.946	< 0.001	0.097	< 0.001	

質問項目得点の天井効果およびフロア効果検討

		平均得点	標準偏差	平均得点+ 標準偏差	平均得点一標準偏差
	1	2.98	0.82	3.80	2.16
	2	1.81	0.80	2.61	1.01
	3	3.38	0.73	4.11	2.65
問1	4	2.75	0.79	3.54	1.96
	5	2.66	0.74	3.40	1.92
	6	2.72	0.75	3.47	1.97
	7	2.53	0.89	3.42	1.64
	1	2.79	0.72	3.51	2.07
	2	2.88	0.81	3.69	2.08
	3	1.87	0.76	2.63	1.11
	4	2.87	0.88	3.75	1.99
問2	5	2.91	0.83	3.74	2.08
	6	3.01	0.82	3.83	2.20
	7	3.22	0.73	3.95	2.49
	8	3.11	0.85	3.96	2.26
	9	3.40	0.76	4.16	2.65

まとめ

- ・ 労働者の休養を評価する尺度について、その信頼 性と妥当性について調査研究を行った。
- その結果、休養の促進-阻害モデルを構成する各要素について信頼性と妥当性が示された。

今後の展望

• 尺度得点の評価(得点算出方法やカットオフ値の設定)についての研究を進め、更に有用な尺度とすることを目指している。

• 開発した尺度を用いた産業保健調査 • 疫学研究を行い、休養が労働者の心身の健康や仕事能力にどのように関与しているのかどうかを解明することにより、労働者の適切な休養の取り方についての基礎的提言を行う。