

令和3年度

「DX等成長分野を中心とした就職・転職支援のためのリカレント教育推進事業」

# 介護の基本Ⅵ (介護従事者の安全)

## 6日目 (2回)

～介護職に起こりやすい健康障害 感染症の予防～

# 概要

1. こころの健康管理
2. 身体の健康管理
3. こころとからだの関係
4. こころとからだを整えるセルフケア
5. 感染症の予防

こころの健康管理

## I. 燃え尽き症候群

熱心に積極的に活躍していた人が、  
ある日突然、情熱を失ってしまったり、  
疲れやすくなったり、元気がなくなったり、  
意欲を失ったりする

情緒的消耗感

脱人格化

個人的達成感の低下

## こころの健康管理

### I. 燃え尽き症候群

#### 情緒的消耗感

今まで楽しいと思えていた仕事がつまらないと感じる  
仕事に精を出しすぎて、身も心も疲れ果てたと感じる  
仕事に対しての情熱が燃え尽き、熱意や意欲が低下している状態

#### 脱人格化

同僚や利用者の顔を見ると、イライラするようになる  
いままでできていた気配りをしたくないと感じる  
周囲に対して攻撃的になったり、思いやりのない態度を取る

#### 個人的達成感の低下

仕事を終えても、達成感が生まれない  
仕事に対しての有能感が消えて、自己否定の気持ちが出てくる

## I. 燃え尽き症候群

### 燃え尽き症候群になりやすい人

仕事に対して手を抜いてこなかった人

仕事に取り組むうえで、

周囲とのコミュニケーションも丁寧にこなしてきた人

長時間勤務や過剰なノルマなど、職場で強い負担を抱えている

周囲からの評価を正当に受けられていないと感じている人

仕事とプライベートの境界がなく、

生活が仕事中心になっている人

1つのことに  
没頭し過ぎる

自己犠牲の  
精神が強すぎ

無理して  
頑張りすぎる

オーバーワーク

### I. 燃え尽き症候群

#### 燃え尽き症候群にならないためには？

- ・信頼できる人・相談できる人を探す
- ・評価システムを確認（自分が求める評価を得る方法を明確にする）
- ・業務量や立場がオーバーワークになっていないか考える
- ・仕事とプライベートを区別する
- ・クレーム対応等については、  
会社としてどこまで対応するのかを明確にして  
自分の身を守るための線引きを決める
- ・趣味を見つけるなど、仕事のことを忘れる時間を作る

愚痴を  
言わない

苦しくなる  
まで頑張る

休んでは  
いけない

期待に応え  
なくては

評価が  
気になる

## Ⅱ. 過剰適応症候群

外部の要求に適応するため、  
当初意識的に本来の欲求を抑圧していくうちに、  
本来の自分の目標や欲求がどこにあったかを見失って  
過剰に適応的行動をとる状態

過剰適応症候群から抜け出すには？

自分のペースを大切に！

好かれなくていい 嫌われることを恐れない！



### Ⅲ. タイプA（急げ急げ病）

精力的に全力をあげて仕事を行い、  
他の人と張り合って、  
それに打ち勝とうとする競争心や闘争心が旺盛なタイプ  
緊張場面で血圧、心拍の上昇を起こしやすく  
心筋梗塞や冠状動脈疾患にかかりやすい

#### 性格面

Accountable 責任感が強い  
Ascending attack 上昇志向が強い  
Ambitious 野心的  
Acute 時間に追われる  
Adhesive こだわりが強い  
Alert 警戒心が強い

#### 行動面

Awful せき立てられるような  
Active 行動的  
Acute 反応が早い  
Almighty 一度に多くのことをやろうとする  
Annoying いらだちやすい  
Aggressive 攻撃的  
Artificial ウケ狙いをする

## こころの健康管理

### タイプB

穏やか・あまり怒らない  
無理をしない  
マイペース  
ゆったりと行動する  
競争心が低い  
ストレスを感じにくい  
協調性がある

#### 健康面

虚血性心疾患等の発症率が低い

### タイプC

周囲を気遣う  
感情（怒り・不安など）を抑え込む  
我慢強い  
自己犠牲的  
完璧主義者  
真面目で几帳面

#### 健康面

ホルモン・自律神経・免疫力等に異常  
がんを発症しやすい  
うつ病にないやすい

## IV. 日曜神経症

職場のみに生きがいを感じる結果、  
休日になったり、それに近づくと  
不安になり抑うつ的になる神経症

### 「日曜神経症」にならないために

- 眠りの質に気をつける      *遅く起きると自己嫌悪に陥るため*
- 「仕事半分」と思い、リラックスして過ごす

## V. 空の巣症候群

子供が進学、就職、結婚などで家を出て行った場合、  
取り残された親に一過的に生じる心身の状態

症状としては、空虚感、無力感、不安感などが増大し、  
神経症やうつ症になることがある

予防のためには

- 日頃からの休養の確保
- 仕事以外の楽しみの時間を大切すること
- ワークライフバランスを保つこと

などが大切

## VI. うつ病

いつの間にか症状が現れる

親しい人の死

強い精神的なダメージ

職場でのストレスが持続する

疲労

様々な原因



脳の活動を支えるエネルギーが足りなくなる



憂鬱な気分となって生活する意欲が低下した心の状態が続く

脳の活動量が低下しているので

- 眠れない気分が落ち込む
- 食欲がなく何を食べても美味しくない
- 自分はだめな人間だと思う
- 仕事ができない

などの症状に苦しむ

我慢する必要はない

## Ⅵ. うつ病

治療のために、精神科や心療内科を受診する必要がある  
軽い症状の段階で受診し、早く治療を早められれば早く回復する

### <治療>

#### 1.休養

睡眠のリズムを回復 体力や脳の活力を回復

#### 2.薬による治療

ふさぎこんだ気持ちを楽にする 心の緊張をほぐす

#### 3.カウンセリング

ストレスの対処方法についてアドバイスを受ける  
物の見方や感じ方を変えることで再発防止の効果を上げる

### VII. 適応障害

ある特定の場面や状況が、我慢できないほど苦痛で、その苦痛が原因で心や身体に様々な症状が現れたり、行動面にも症状が現れる病気

#### <原因>

ある特定の場面や状況に我慢できないほど苦痛を感じることに

「苦痛」 ・ ・ 恐怖心や苦手意識、不安感など  
どれも我慢できないくらい強く感じてしまう

## こころの健康管理

### VII. 適応障害

#### こころの症状

気持ちがふさぎ込む  
理由もない不安や焦り  
イライラする  
感情が不安定になる  
突然涙が出る

～うつ病との違い～

適応障害の原因から離れると  
症状が軽くなったり、なくなったりする

#### 身体や行動面の症状

出勤しようとするとき気分が悪くなる  
特定の状況で冷や汗が出る  
心臓がバクバクする  
お酒の飲み過ぎ  
食事やおやつの量が増える  
無断欠勤  
言葉遣いが荒くなる  
車の運転が荒くなる  
同僚や家族とトラブルを起こす



## VII. 適応障害

### 治療

早期の対応が重要

基本的には、「睡眠時間に気をつける」「疲労をためない」

①第1の治療は、原因となっている状況の改善

特定の人との関係  
特定の業務

が原因の場合、  
職場の上司や管理者に相談して調整してもらう

②職場内に相談できる人がいない場合⇒心療内科や精神科を受診

#### ●薬による治療

精神的な緊張を楽にする    睡眠を取りやすくする

#### ●カウンセリングを受ける

適応障害の原因となる状況に対応する心構えや考え方について助言を受ける

# 職場で取り組まれている4段階のこころの健康ケア



① 自身が対応

(セルフケア)

② 上司・<sup>どうりょう</sup>同僚が対応

(ラインケア)

③ 産業医・看護師等が対応

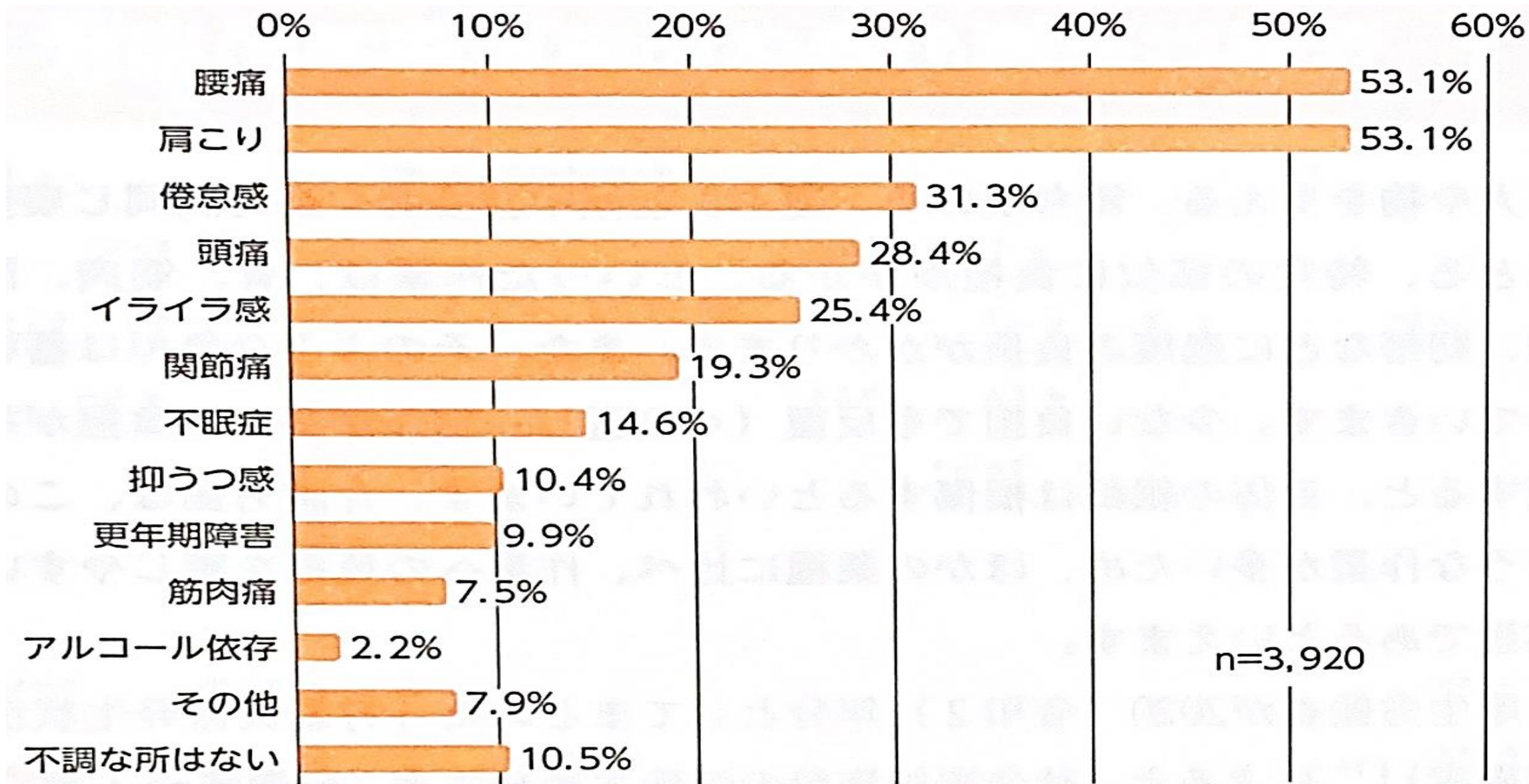
(<sup>ほけん</sup>産業保健スタッフケア)

④ 医師・カウンセラーが対応

(<sup>せんもんか</sup>外部専門家ケア)

身体の健康管理

## 施設、居宅介護支援事業所で働く介護労働者の現在の体調にあてはまる症状



資料：全国労働組合総連合「介護労働実態調査報告書」p.26、2019年をもとに作成

## I. 腰痛

利用者を持ち上げる      前傾・中腰姿勢を伴う動作

⇒特に腰痛の予防が重要

### ボディメカニクス的重要性

普段から正しい姿勢を取るようにする

介助時の姿勢に注意    なるべく中腰にならないように工夫

重いものを持つ時は、 重心を低くして負荷の分散を図る

てこの原理を活用する

腹筋・背筋力を鍛える体操を普段から行う

# I. 腰痛

## 介護職がなりやすい腰痛

腰痛症      椎間板ヘルニア

## 腰痛の発生が比較的多い5作業

- ①重量物取扱作業
- ②立ち作業（製品の組立て、サービス業等）
- ③座り作業（一般事務、VDT作業、窓口業務、コンベア作業等）
- ④福祉・医療分野等における介護・看護作業
- ⑤車両運転等の作業（トラック・バス・タクシー、など）



## I. 腰痛 ～腰痛の発生や症状を悪化させる要因～

### <姿勢・動作に関する要因>

- 重量物の持ち上げ運搬(押す・引く)などにより、腰部に強い負荷を受ける
- 人力による利用者の抱え上げにより腰部に強い負荷を受ける
- 不自然な姿勢や動作をしばしば取る(前屈、ひねりなど)
- 長時間、同じ姿勢を続ける  
(拘束姿勢:立ちっぱなし、座りっぱなしなど)
- 急激または不用意な動作をとる

## I. 腰痛 ～腰痛の発生や症状を悪化させる要因～

### <環境に関係する要因>

- 寒い(身体を冷やす)
- 湿度が高い
- 振動や衝撃を受ける(自動車運転など)
- 床面が滑りやすい
- 段差がある
- 障害物がある
- 照明が暗い
- 作業空間が狭い、散らかっている
- 設備や備品の配置が不適切である
- 休み時間や場所がない



## I. 腰痛 ～腰痛の発生や症状を悪化させる要因～

### <労働者個人の要因>

- 年齢
- 性別
- 体格(環境が合っていない、相手と身長差がある)
- 筋力やバランス能力が低下している
- 介護の専門的知識・技術が習得できていない
- 腰痛の既往歴、基礎疾患(骨、関節、人体、内臓等の疾患)がある

## I. 腰痛 ～腰痛の発生や症状を悪化させる要因～

### <心理・社会的な要因>

- 仕事への満足感や働きがいがない
- 利用者や家族とのトラブルがあった
- 上司や同僚との関係にストレスを感じている
- 責任を課せられている
- 上司や同僚からの支えが不足している
- 過度な長時間労働となっている
- 激しい疲労感がある
- 能力と適性に合った職務内容となっていない

## I. 腰痛

### 職場における腰痛予防対策指針

(腰痛の発生が比較的多い5作業についての基本的な対策)

- 利用者の残存機能等を踏まえた介護方法を選択すること
- リフトなどの福祉用具を使用すること
- 原則として人力による利用者の抱き上げは行わない

# I. 腰痛

～北欧の取り組み～

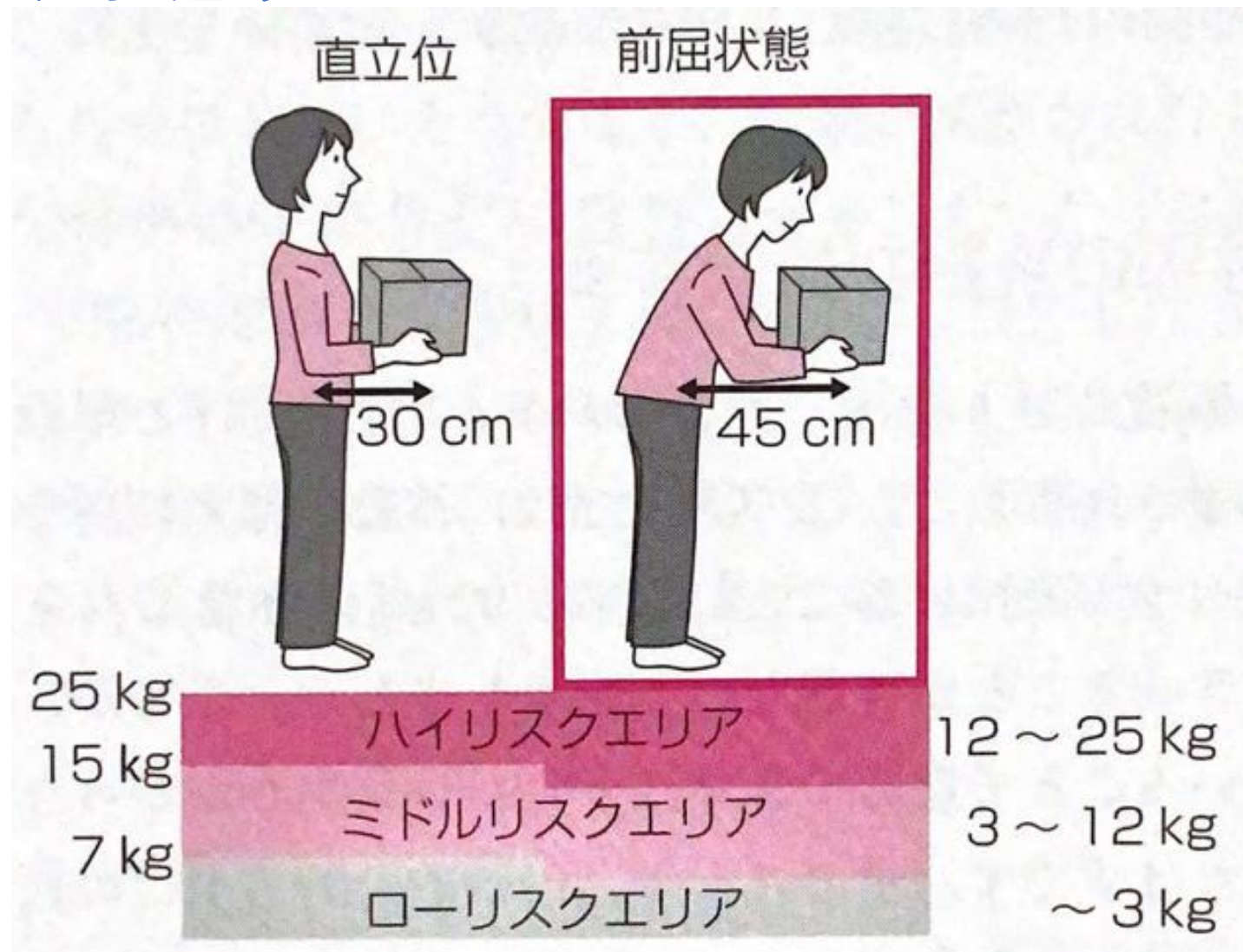
## 持ち上げる動作の限界

3kg以下はリスクなし

12～25kg以上だと  
非常にリスクが高い

ほとんどの利用者は  
25kg以上

持ち上げる動作のリスクを  
なくすための対策が必要



## I. 腰痛

～北欧の取り組み～

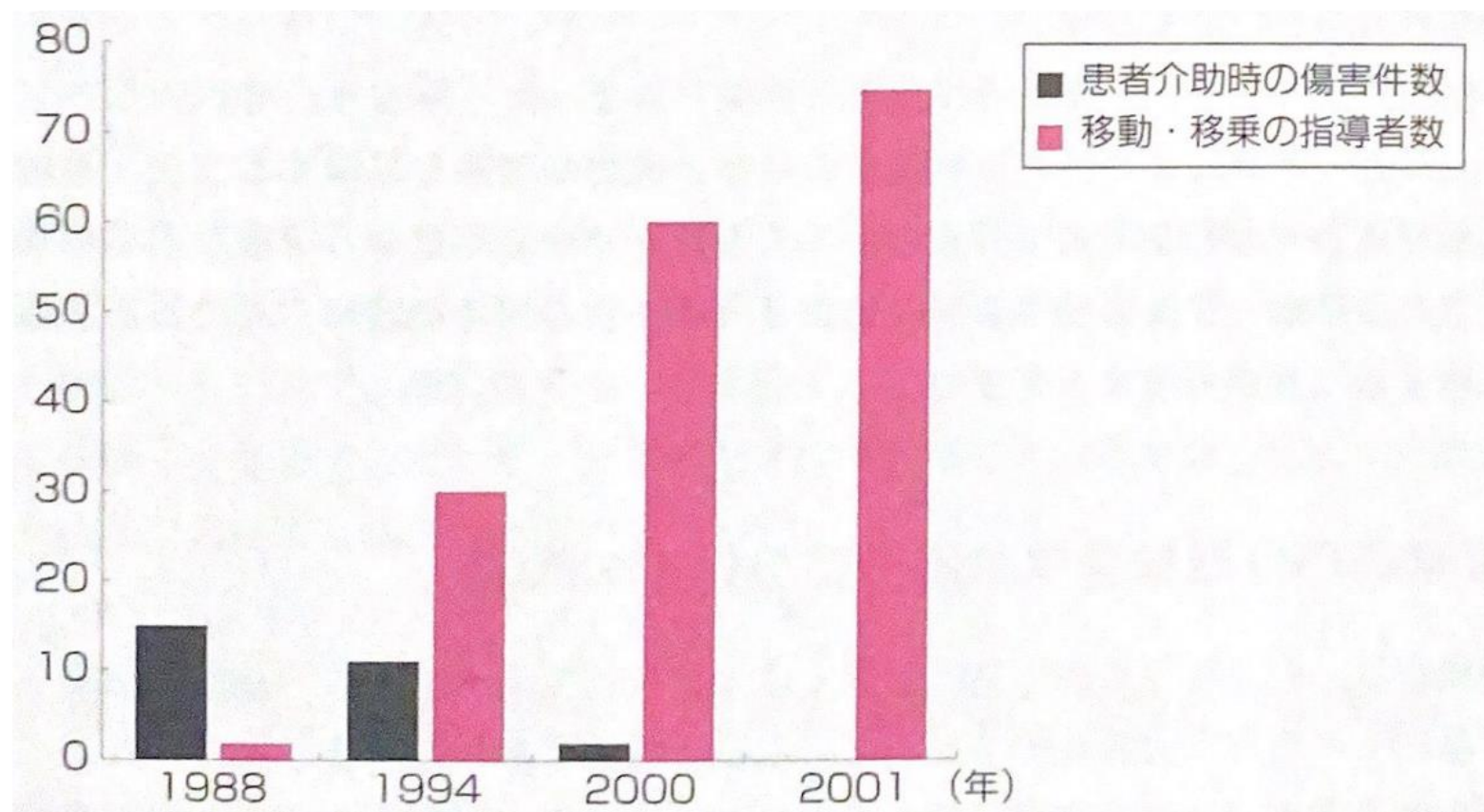
### 人間工学コンサルタントの雇用（デンマーク）

1994年に  
移動・移乗指導者を  
養成

移動・移乗指導者が  
全病棟の職員教育



対策開始後  
労働傷害数が減少



# I. 腰痛

～北欧の取り組み～

## ノルウェーの労働基準の観点より

労働環境法の管理者の義務

仕事にまつわって起こる可能性のある事故や人体に対する障害を認識し、必要な研修、訓練、指示を受けることに配慮する

職員が上司の命令や専門的判断に従わない場合  
⇒就労マニュアルに逸脱した場合、まずは**勧告**

最終処置として**解雇**

持ち上げない介護  
を支持



持ち上げるほうが  
早いので、守らない





## I. 腰痛

### 腰痛予防に適した福祉用具

- コルセット
- スライディングボード
- スライディングシート
- 介助ベルト



## Ⅱ. 肩こり

### < 頸肩腕障害 >

#### 初期症状

- ・ ・ 肩こりや肩や腕のだるさ

#### 症状が進むと・・・

- ・ ・ 頸や肩、腕の痛み  
腕を動かしたり、物を握ったりできなくなる



## Ⅱ. 肩こり＜頸肩腕障害＞

### ＜姿勢・動作に関する要因＞

- 重量物の持ち上げ運搬(押す・引く)などにより、腕や手首に強い負荷を受ける
- 人力による利用者の抱え上げにより腕や手首に強い負荷を受ける
- 上肢系に反復動作が多い（早く動かす、上げる下げるを繰り返す）
- 上肢系を挙上した状態で保持する作業が多い
- 頸や肩の動きが少なく、姿勢を拘束される作業が多い
- 上肢系の特定の部位に負担のかかる作業が多い

## Ⅱ. 肩こり

### <頸肩腕障害>

(介護現場での原因)

頸や肩、腕に負担がかかることが原因

- 手や腕で利用者を支える
- 引き寄せる
- 重たい荷物を運ぶ など、

(予防)

適切に休憩をとる

仕事前と仕事終了後に、頸や肩、腕のストレッチ体操

## Ⅲ. けがや事故

### ～事故事例～

- 利用者のベッド周りのコードに足を取られて転倒
- 脱衣室の濡れた床で滑って転倒
- 利用者の転倒を防ごうとして介護職が怪我をする
- 荷物を持って階段から降りる途中で転落する
- 慣れない利用者の許諾の台所や階段で怪我をする
- 利用者の送迎途中の交通事故

## IV. 情報機器作業による身体健康障害

### 自覚症状

#### <眼に関するもの>

眼が痛い、眼が疲れる、眼が重い、ものがぼやける、眼精疲労

#### <筋骨格系に関するもの>

頸肩腕、腰背部に疲れや痛みがある

しびれや知覚過敏、知覚鈍麻、手指に冷感がある

#### <疲労によるもの>

眠れない、疲労感がある、落ち着かない、イライラする  
やる気が出ない

## IV. 情報機器作業による身体健康障害

### 眼の疲労とその対策

ディスプレイや書類を凝視しないように字や図のサイズを調節する

空調からの風が直接顔に当たらないようにする

ディスプレイの上端が目の位置より10度位下になるように調節する

ディスプレイやキーボード、書類と目までの距離が、  
同じ程度になるように配置する

### 20-20-20ルール

20分ごとに、20秒間、20フィート(約6メートル)以上、  
離れたところを見る

## IV. 情報機器作業による身体健康障害

### 筋骨格系の疲労とその対策

眼とディスプレイの距離を40センチ以上確保する

ディスプレイは身体の正面に設置する

キーボードの手前に手のひらや手首が机に付けられるスペースを確保する

肘関節の角度が90度以上になるようにする

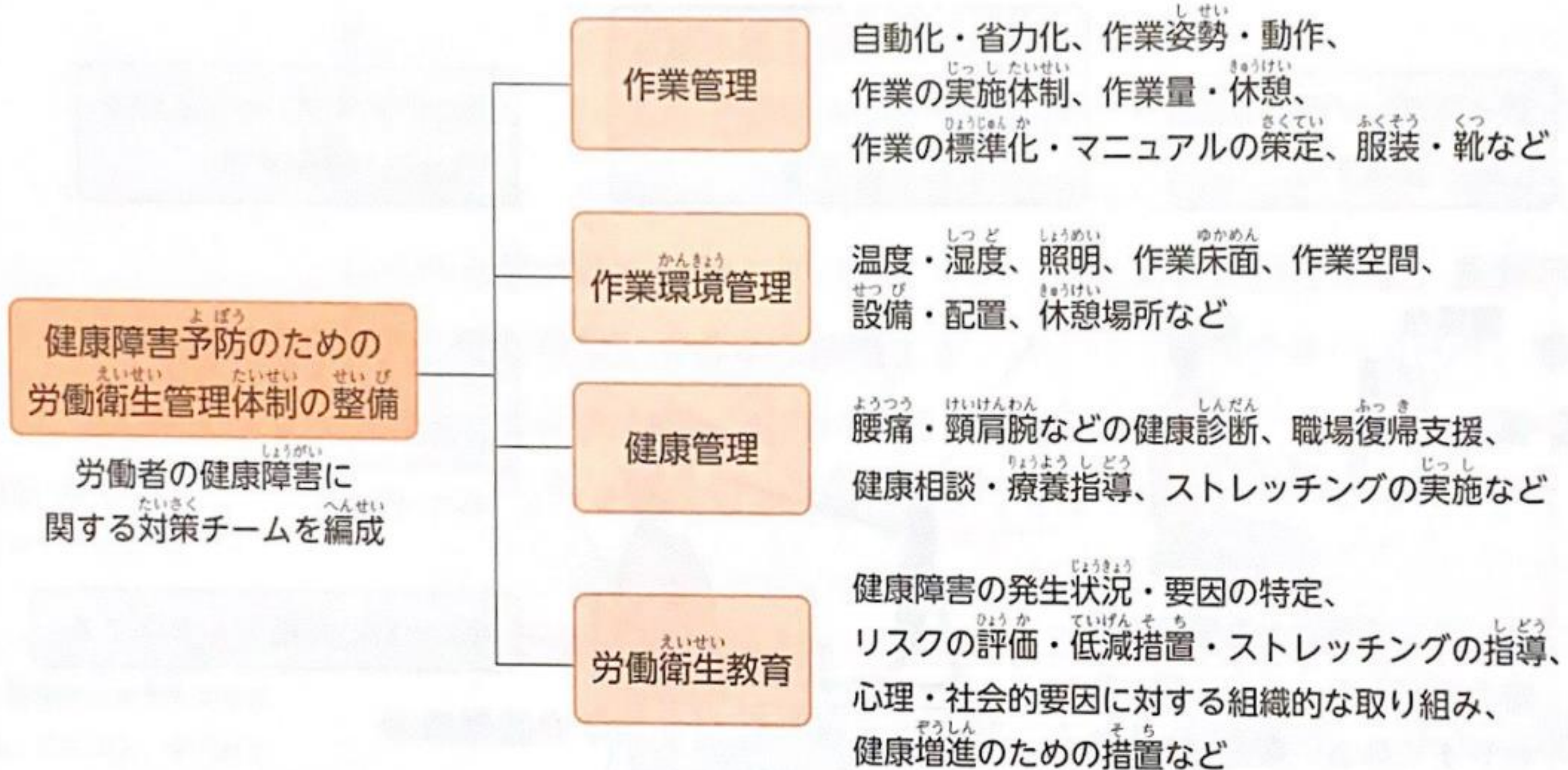
背もたれに背部を十分当てる

机の下は十分なゆとりを確保し、履物の足裏全体を床につける

20分ごとに立ち姿勢にかえる

# 身体健康管理

## 介護労働者の身体健康のための労働衛生管理体制



## こころとからだの関係

不安や恐怖があると・・・

⇒心臓がドキドキする 冷汗がでる

胃や腸の調子が悪くなる

（胃痛・胃炎・胃潰瘍・腸炎・便秘）

怒ったり、興奮したりすると・・・

⇒血圧が高くなる

腸の調子が悪くなる（便秘・腹痛）



## こころとからだの関係

便秘になると・・・

⇒不愉快⇒ストレスがたまる・幸福感の低下

呼吸がづらいと・・・

⇒呼吸ができない⇒不安・恐怖の増強

空腹すぎると・・・

⇒血糖値の低下⇒イライラしてくる

⇒グレリン（消化ホルモン）の分泌低下⇒喜びの低下

体に良い食事をたべると・・・

⇒セロトニンが分泌⇒幸福感が増強

# こころとからだを整えるセルフケア

## 1. 深呼吸

呼吸を整える

不要なものを出し、新しいものを取り入れる

## 2. マインドフルネス

心ここにあらずの状態から抜けだし、

心を“今”に向ける状態

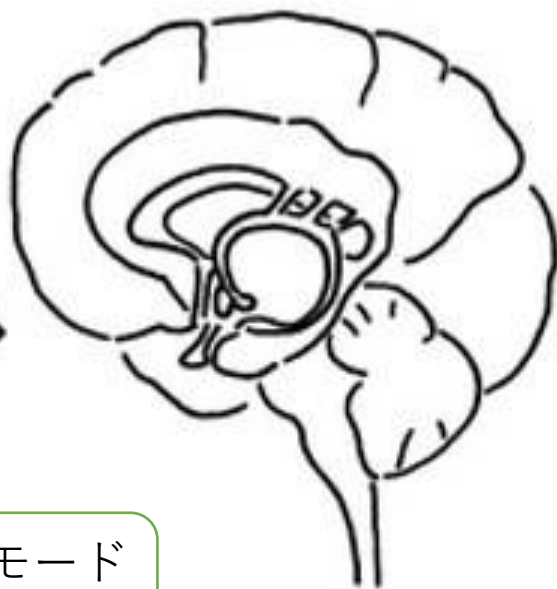
呼吸の瞑想

音に耳をすます瞑想



①

マインドフルネス  
瞑想をする



②

DMNを司る  
脳部位の  
過剰活動が低下

デフォルトモード  
ネットワーク



③

脳のエネルギー  
消費が軽減され、  
脳が休まる

# デフォルトモードネットワーク

「デフォルト・モード・ネットワーク」とは

活動的な思考を行わないときに  
無意識に脳が行う  
脳内ネットワークの活動

ぼーっとしているときの脳の活動

# デフォルトモードネットワーク

今まで・・・

脳は意識的に動いているときに活発になると  
考えられていた

「話をする」「走る」

しかし・・・

意識的な活動で比べると・・・

活動していないとき	:	活動している
20	:	1

何もしていないときの脳は20倍ほどエネルギーを消費

# デフォルトモードネットワーク

成人が1日に使うエネルギー量は、約2,000Kcal  
骨格に368kcal、肝臓に361Kcal、脳に337Kcal

脳が使うエネルギーの337Kcalのうち・・・

「話をする」「走る」などの意識的な活動・・・5%（17～18Kcal）

脳細胞の維持、修復・・・・・・・・・・20%（66～67Kcal）

意識的な活動をしていないとき・・・・・・・・75%（252～253Kcal）

# デフォルトモードネットワーク

アイドリングに似ている

自動車は信号待ちなどで停止している場合  
いつでも再発進できるようにエンジンを  
低速回転でアイドリングしている

# デフォルトモードネットワーク

脳でいえば・・・

ひとつの作業に集中している場合

脳の作業領域のひとつにのみエネルギーを費やすことで対応  
「これをしよう」 意識的な活動

次に何が起きるか分からない場合

脳の作業領域の複数にエネルギーを費やさなければならない  
「あーでもない こーでもない」 意識していない活動

意識していない活動のほうが  
多くのエネルギーが必要



脳を休めなければ、  
エネルギーの浪費家である  
デフォルトモードネットワークを  
使いすぎないようにしなくては  
ならない

脳のアイドリング中に浮かんでくる雑念が  
脳疲労の最大要因の1つ！  
その雑念を抑えることで脳を休ませる

## こころとからだを整えるセルフケア

### 3. 腸活（腸は第二の脳）

脳の間違いを  
正してくれる

腸が喜ぶ食事（旨味成分グルタミンの多いもの）

⇒幸福感 真に体に良いもの

整腸⇒ 美肌・気持ちがすっきり ⇒心身の健康

### 4. 生活リズムを整える

朝は日の光を浴びる 朝食をとる（お腹に飲食物を）

夜は照明を落とし、入眠の準備

# こころとからだを整えるセルフケア

## 5. 血液循環を良くする

### 入浴

- 疲労感の回復
- リラックス効果
- 新陳代謝が高まる
- 良質な睡眠
- 肌のデトックス効果

### 運動

- 疲れにくくなる
- 頭がすっきりする
- 気分がよくなる
- 良質な睡眠
- 高血圧の予防

# 感染症の予防

## 感染症の予防

免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなる

加齢、妊娠、強いストレス、生活時間の乱れ、睡眠不足、  
栄養不足やかたより など

## 予防対策

「感染しない」「感染させない」「感染を広げない」は原則

対象者に応じた感染予防策を実施する

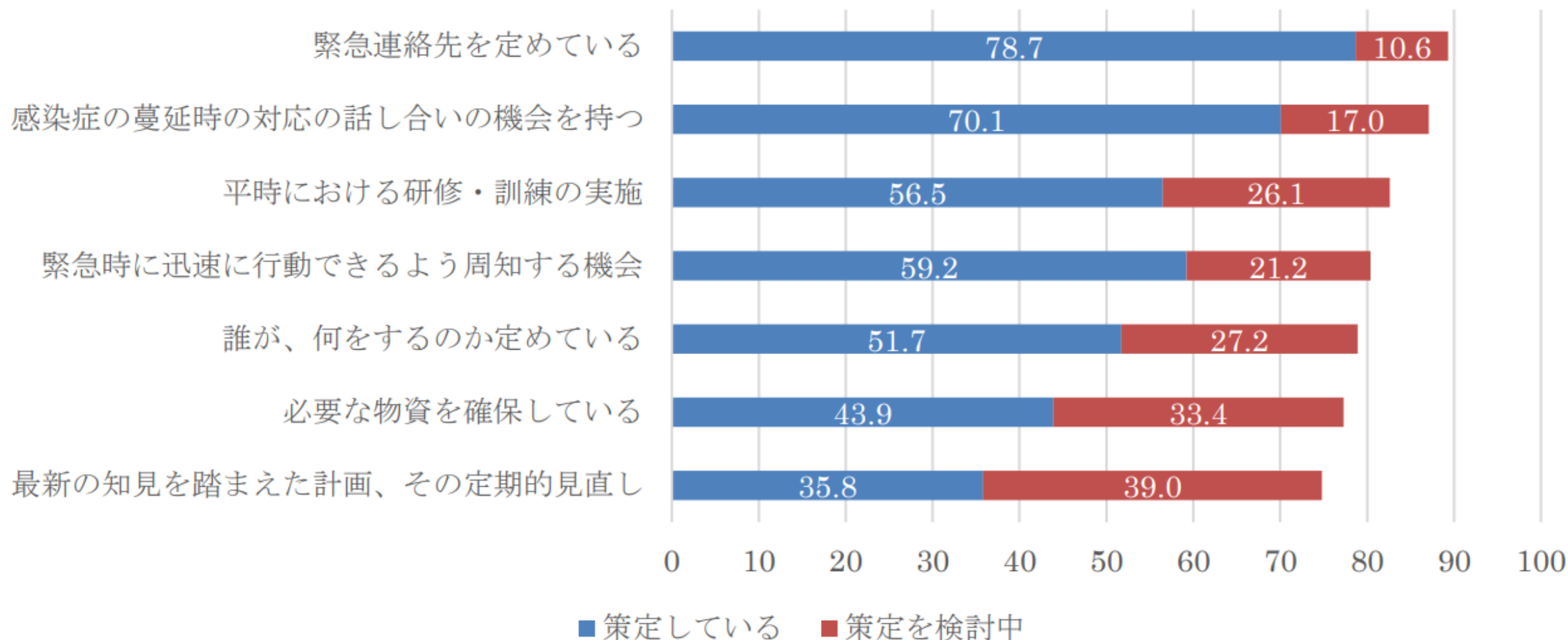
一人一人が自身の健康管理を十分に行う

施設事業所では感染予防体制を整備する

日ごろから対策を実施する

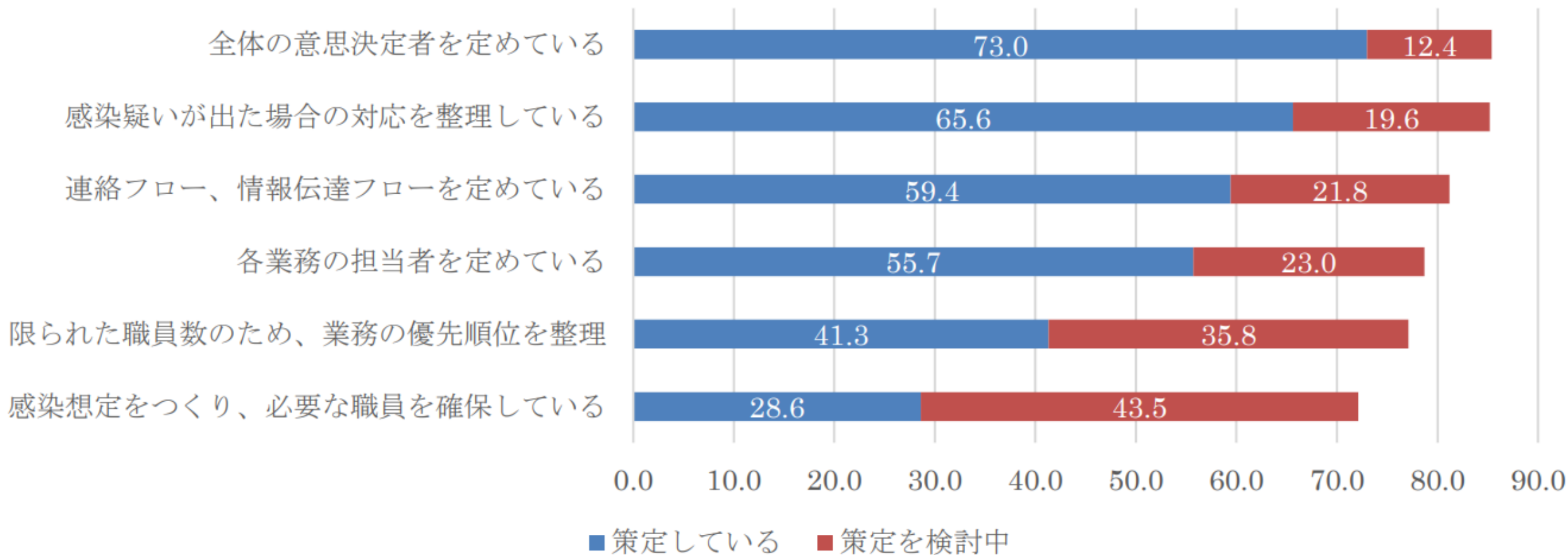
## 感染症に対する取組み

平常時



## 感染症に対する取組み

### 緊急時



# まとめ

## 1. こころの健康管理

燃え尽き症候群 過剰適応症候群 タイプA（急げ急げ病）  
日曜神経症 空の巣症候群 うつ病 適応障害

## 2. 身体の健康管理

腰痛 肩こり けがや事故 情報機器作業による

## 3. 心と体の関係

## 4. こころとからだを整えるセルフケア

## 5. 感染症に対する取り組み