

静岡県中部在住の外国人の腰痛対策 パンフレットを用いて指導を行った効果と 腰痛の現状と課題から考える

前野真由美¹⁾ 原田奈緒美¹⁾ 前野竜太郎²⁾ 榎本信雄³⁾
玉置泰明⁴⁾ 児玉美鈴⁵⁾ 北島和子⁶⁾ 渡邊輝美¹⁾

1) 静岡県立大学短期大学部看護学科 2) ケアセンター池田の街・理学療法士 3) えのもと循環器科・内科・医師 4) 静岡県立大学国際関係学部国際関係学科 5) 静岡厚生病院・保健師 6) 静岡県立総合病院・看護師

はじめに

静岡県中部在住の外国人が、住民と同じように健康であることを目的に、年に1回、外国人の健康相談と検診会を行っているボランティア団体がある。

平成17年度の外国人のための健康相談と検診会の報告¹⁾から、腰痛に関するものは次のようなものであった。

2003年から2005年の3年間、受診者が訴える症状で最も多いのは腰痛である。2005年、「腰痛」は、受診者125人のうち41人、3割を占めた。

腰痛は、30歳代、40歳代の働き盛りの者に多い。

30歳代、40歳代は、医療保険未加入者が多い。腰痛が悪化した時、医療を受けにくい状況である。

腰痛を訴える者のうち、BMI25以上の肥満は、5割弱いた。

腰痛は苦痛な症状である。その症状の状態は、本人や家族の生活に影響を及ぼし、経済に影響を及ぼす。

腰痛は、日常生活での身体の使い方や腰痛体操によって、緩和や予防ができる。腰痛緩和、悪化や再発予防のためには、セルフケアが求められる。

しかし、外国人は、言語の壁があり、セルフケアを行うにあたって、知識、技術の情報が得にくい状況下にある。

そこで、今回、次の2つを目的に研究を行った。

腰痛対策の一計画として、母語によるパンフレット、通訳を交えた指導（腰痛教室）を行う。その効果を明らかにする。

外国人の腰痛対策を考える基礎資料を得るため、腰痛の現状と課題を明らかにする。

研究方法

1. 対象

2006.10.22.無料健康相談と検診会の腰痛教室に参加した19人（男9人、女10人）。

2. 調査方法

腰痛教室を行った後、質問紙調査を行った。質問紙は、日本語、スペイン語、ポルトガル語、英語の計4ヶ国語に翻訳したものをを用いた。無記名、自己記入である。

3. 調査時の倫理的配慮

調査目的を説明し、回答は自由意思であることを説明した。対象者の母語に配慮し、通訳者を5人配置した。

4. 分析方法

回答は集計した。自由記述は日本語に翻訳後、類似したものをまとめ、分析した。

5. 母語による腰痛対策パンフレットの作成

パンフレットは、理学療法士を中心に看護師、医師が作成した。パンフレットには、2大項目をあげた。1つは、「日常生活での身体の使い方」である。ここでは、安静時の臥位姿勢や座位、立位、日常生活動作に関するものをあげた。2つめは、「腰痛体操」である。ここでは、ストレッチングや腹筋の強化、背筋の強化に関するものをあげた。

スペイン語版、ポルトガル語版パンフレットは、翻訳ができる理学療法士が作成した。

6．母語による質問紙作成

質問紙の質問項目は次のようなものである。腰痛と日常生活での姿勢や作業。腰痛時の対処方法。腰痛予防のために日ごろから行っていること。そして、腰痛教室の効果など。

英語版、スペイン語版、ポルトガル語版の質問紙は、翻訳ができる理学療法士、介護関係者など医療・保健・福祉にかかわる者で作成した。

7．腰痛教室

1) 指導の方法

日本語を含めた4カ国語に翻訳したパンフレットを用いた。教室の通訳者は5人で、アジア系外国人には、英語で指導した。教室は、理学療法士1人で、一家族毎または、マンツーマンの小数単位で行った。理学療法士が、日常生活における腰痛対策を指導し、体操は腰痛の程度やレベルに合わせて処方をした。

2) 対象者のスクリーニング

腰痛教室開催案内板に、次のような腰痛教室参加の注意を書き、対象者をスクリーニングした。

注意：「現在、腰の病気で通院している方」「足や腰にしびれのある方」「安静時でも腰がいたい方」「腰以外に痛みがある方」は、医師に診てもら。医師から腰痛教室参加の許可を得てから参加する。

・結果

1．腰痛教室参加者の属性（図1、図2）

腰痛教室参加者19人全員が、腰痛を訴えていた。参加者の内訳は、男9人、女10人。年齢は、30歳代が最も多く、全体の半数を占めた。次いで40歳代が多かった。

日本肥満学会の定義では、BMI25以上を肥満としている。参加者のBMIをみると、正常は9人、肥満8人、やせ1人であった。正常が一番多く、次いで肥満であった。しかし、肥満は参加者全体の4割を占めた。

2．参加者の国籍と教室で使用した言語（図3）

参加者の国籍は、7カ国であった。参加者の多い国籍から、ペルー、ブラジル、フィリピン、モンゴルであった。

言語は、スペイン語が最も多く、次いで、ポルトガル語、日本語、英語であった。

3．腰痛になる姿勢と腰痛を増強する動作（図4）

腰痛になる姿勢は、「中腰」「寝ている」が最も多く、次いで「椅子に座っている」であった。その他には、「立位」「腹臥位」などがあつた。「中腰」「寝ているとき」と答えた者の中には、「長時間」でなると記述している者がいた。

腰痛を増強する作業では、「立った姿勢での労働作業」が最も多く、次いで「重いものをもって運ぶ」「家事」「車の運転」であった。その他には、「悪い

図1 年齢 n=19

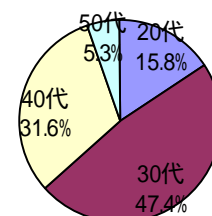


図2 BMI n=19

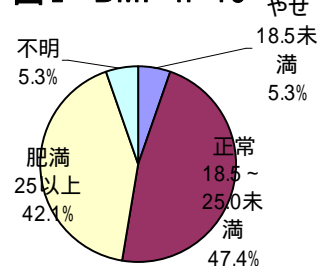
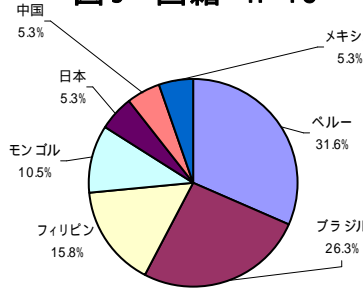
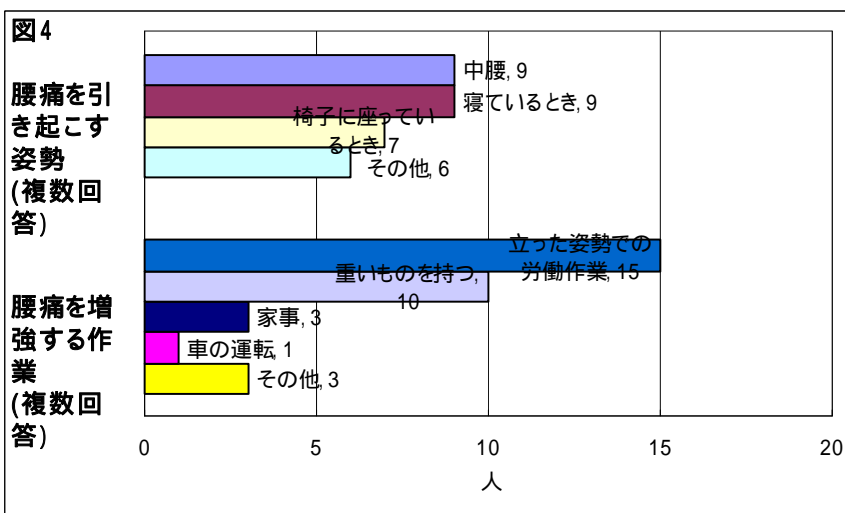


図3 国籍 n=19



姿勢、悪い動き」
「しゃがむ」
「重いものを横にする」などがあつた。

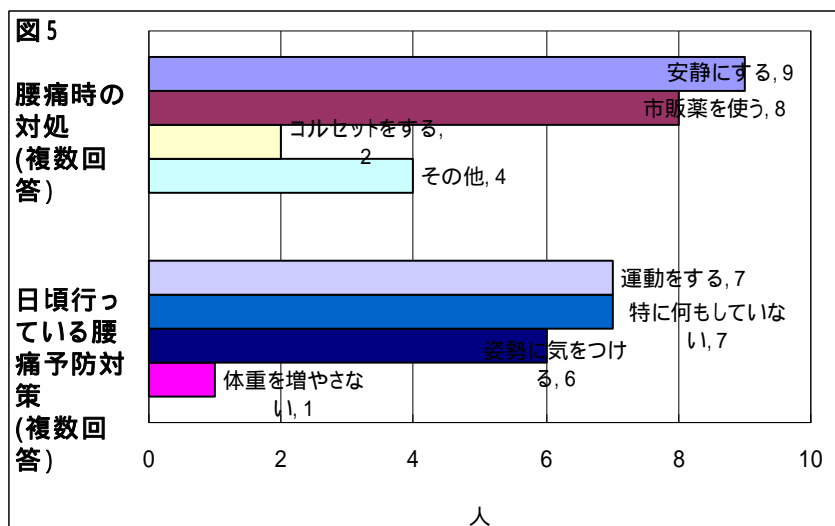
法務省「在留外国人統計」職業別登録外国人数によると、最も多い職種は技能工・生産工程従事者である。腰痛を緩和する、悪化させない、予防する姿勢や動作について講じていく必要がある。



4. 腰痛時の対処と日頃の腰痛予防対策 (図5)

腰痛時の対処方法は、「安静にする」が最も多く、次いで、「市販薬を使う」が多い。「コルセットをする」は2人と少ない。その他には、「座っている時は立ち、立っている時は座る」「30秒間、足を曲げてひざを抱えるようにする」「マッサージをする」「病院に行く」があつた。腰痛時、自分で何らかの対処をしていることが明らかになった。

日頃の腰痛予防対策は、「特に何もしていない」「運動をする」が多く、次いで「姿勢に気をつける」であつた。「体重を増やさない」と答えたのは1人のみであつた。



5. 腰痛が原因でできなくなったこと

腰痛が原因でできなくなったことは、「ある」が42%、「ない」は58%でした。「ある」と答えた中には、「ほとんどすべての動き」「歩く」「荷物を持ち上げる」「食器、衣類を洗う」「仕事をする」ができなくなったと述べている者がいた。

6. 腰痛体操の効果 (図6)

パンフレットを用いた腰痛体操は、役に立ったか

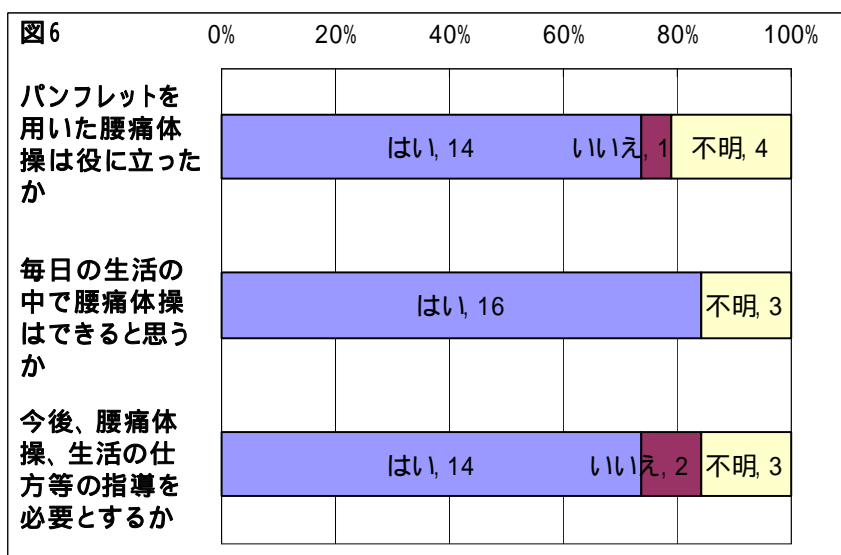
「はい」が14人と最も多く、「いいえ」が1人、「不明」が4人であつた。「役に立った」の中には、痛みが楽になると答えた者がいた。また、「不明」の中には、「これからやってみて」と答える者がいた。

毎日の生活
の中で腰痛体操
はできると思う
か

「はい」が
16人と最も多
く、「不明」3
人であった。
「不明」の中
には、「動いて
いる時はあま
り痛みを感じ
ないので」と
答える者がい
た。

今後、腰痛
体操、生活の仕
方等の指導を必
要とするか

「はい」が14人と最も多く、「いいえ」2人、「不明」3人であった。「いいえ」の中
には、「パンフレットで理解できたから」と答える者がいた。



まとめ 考察と今後の展望

母語に翻訳されたパンフレットを用いて、また、通訳を交えた腰痛体操は役に立った、また、毎日の生活の中で継続して行えると答えた者が多かった。このことから、腰痛教室は効果があったと考える。

腰痛は、作業時、非作業時を問わず起こる。腰痛時には、「安静にする」「市販薬を使う」など自ら何らかの対処を行っている。腰痛の予防として、日頃から「運動をする」者が多い。一方で、「特に何もしていない」者も多い。腰痛がない時に、予防対策が必要である。情報を提供していく必要がある。

腰痛を抱える者の4割が肥満である。しかし、日頃から体重を増やさないように肥満対策をしている者は1人であった。食事指導など、生活の仕方の指導が必要である。今後、食事指導を含めた腰痛教室を考えていきたい。

母語によるパンフレットのみで、知識、技術を得られると答えている者がいる。自己スクリーニングの開発、パンフレットの活用方法を研究していきたい。

腰痛が原因でできなくなったことがあると参加者の4割が答えていた。QOLを高める、満足度をあげるために、母語によるパンフレットを用いる、通訳を交えた指導（腰痛教室）の支援が必要である。

文献

1) 外国人のための無料健康相談と検診会実行委員会：第8回外国人のための無料健康相談と検診会報告集，2005。

* この研究を、発表した。

2007年3月、日本国際保健医療学会第25回西日本地方会、名古屋大学にて