

院 長	副 院 長	看護部長	技術部長	事務部長	課 長	課長補佐	係 長	係
								

(様式1)

国保依田窪病院 倫理審査申請書

令和6年8月13日提出

国保依田窪病院長 様
倫理委員会委員長 様

申 請 者

部 署 衛生管理室

氏 名 荻久保 裕子

部署長 中村 浩一

部門長 西田 裕康



※ 受付番号 No.

1. 課題名	病棟看護職を対象とした腰痛対策の評価
2. カテゴリー	☐ 疫学的な調査のための臨床研究 ☐ 診断及び治療法の効果を調べる臨床試験 ☒ 学会等提出論文 ☐ 委託研究または製造販売後調査 ☐ その他 ()
3. 実施責任者名	荻久保 裕子
4. 実施分担者名	
5. 医療の概要	実施期間 令和6年8月28日 ~ 令和7年2月28日 まで 概 要 4ヶ月間の腰痛体操実施推奨、取り組み前後のアンケート調査
6. 医療の対象並びに実施場所	対象例数 約80人 医療対象 実施場所 各病棟
7. 実施計画書	別紙
8. 医療における倫理的、社会的配慮について	(1) 医療の対象となる者の人権擁護 (2) 医療の対象となる者の理解と同意 (3) 医療の対象となる者に生ずる危険性と不利益に対する配慮 (4) その他
9. 審査資料	☒ 実施計画書 ☐ その他 ☐ 同意説明文書及び同意書

- 注意事項
- 1 1～5は必ず記入し、ファイルをメールまたはメディアに保存し提出すること。
 - 2 審査対象となる別添資料があれば、全て添付すること。(別添資料添付漏れのある場合審査できません。)
 - 3 ※印は記入しないこと

2024 依田窪病院 腰痛対策実施計画

目的

腰痛を予防し、職員が健康に働き続けることができる職場をつくる

対象

2024 年度は病棟看護師・補助者を対象とする

方法

①取り組み前後のアンケート調査

- ・ 介助の場面で腰痛予防行動がとれているかの実態調査
- ・ 腰痛の有無と程度

②腰痛予防体操

毎日、就業時間内に「3 秒これだけ体操」を実施

管理者に協力を仰ぎ、朝の申し送り時など、各職場で実施しやすいタイミングで声を掛け合い実施してもらう

→体操の定着を図る

スケジュール

8～9 月 取り組み前のアンケート調査

10 月～ 腰痛体操実施

2 月頃 取り組み後のアンケート調査、評価

※アンケート調査について

アンケート結果は個人が特定されないよう加工し、分析に使用します。

またこの調査に参加しないことを理由とした不利益は生じません。

腰痛対策のためのアンケート調査について

差出人： 萩久保 裕子 (総務課) 2024/8/28(水) 9:49

宛先： 黒沢 直美, 滝澤 由衣, 工藤 由香里, 関 麻未, 下村 悦子, 内藤 歩美, 大島 ひろみ, 中山 香菜, 森山 晃子, 市川 愛弓, ... (→宛先をすべて表示する)

(84人) 宛先の変更

病棟看護師、補助者の皆様

お疲れ様です。

以前より、看護・介護現場職員の腰痛が社会問題となっており、当院でも課題となっておりました。
腰痛は発生してしまうと、仕事やプライベートの活動にも影響し、生活の質を大きく低下させる非常に大きな問題です。
今年度は病院目標にも腰痛予防が盛り込まれ、組織をあげて取り組むこととしています。

そこで今年度は、病棟の看護師・補助者を対象に、アンケート調査や研修、腰痛予防体操の実施を計画しています。

まずは実態調査としてアンケート用紙をメールボックスに配布しますので、記入し、各部署の回収袋に提出してください。

回答期限：9/10（火）

ご協力をよろしくお願いいたします。

腰痛対策 計画 (2024) .docx 詳細 13 KB

いいね！

腰痛アンケート (介入後) ご協力をお願い

差出人： 荻久保 裕子 (総務課) 2025/2/5(水) 10:50

宛先： 滝澤 由衣, 工藤 由香里, 関 麻未, 下村 悦子, 内藤 歩美, 大島 ひろみ, 中山 春菜, 森山 晃子, 市川 愛弓, 竹内 翔子, ... (→宛先をすべて表示する)
(86人) 宛先の変更

お疲れ様です。

昨年8～9月に腰痛アンケートを実施後、腰痛体操を各部署で実践していただきました。
その後の評価のため、再度、アンケート調査にご協力をお願いいたします。

各自のメールボックスに配布しますので、回答をお願いいたします。
回答期限：2/20 (木)

※今回ご紹介した「腰痛予防これだけ体操」は医療や介護の現場で効果が確認されているものです。
3秒の簡単な体操なので、ぜひ継続していただき、みんなが元気に働ける職場を作りましょう！

📎 これだけ体操.pptx 詳細 504 KB
📎 これだけ体操動画 (1分50秒).mp4 詳細 14686 KB

腰痛に関する実態調査、アンケート 回答用紙（両面印刷 3 ページ）

氏名	性別	年齢
	男性 女性	歳

1-1. 現在、腰痛(あるいは下肢の痛み)がありますか

ア. なし(→質問2へ)

イ. あり(→質問1-2、1-3へ)

1-2. 腰痛(あるいは下肢の痛み)の頻度はどの程度ですか

ア. 常に

イ. 動作時のみ

ウ. その他

1-3. 腰痛(あるいは下肢の痛み)で通院していますか

ア. 通院なし

イ. 通院あり

2. 別紙参照してください。

各介助場面での好ましい姿勢について、知っていましたか？また、日頃の業務で実践していますか？

当てはまるものに○をしてください。

①体を利用者に近づけて作業する

知っていましたか

ア. 知っていた

イ. 知らなかった

実践していますか

ア. いつも実践している

イ. 時々実践している

ウ. ほとんど実践していない

エ. 実践したことがない

②ベッドの高さを調節する

知っていましたか

ア. 知っていた

イ. 知らなかった

実践していますか

ア. いつも実践している

イ. 時々実践している

ウ. ほとんど実践していない

エ. 実践したことがない

③低いところでの作業は膝を曲げる

知っていましたか

ア. 知っていた

イ. 知らなかった

実践していますか

ア. いつも実践している

イ. 時々実践している

ウ. ほとんど実践していない

エ. 実践したことがない

④正面を向いて作業する

知っていましたか

ア. 知っていた

イ. 知らなかった

実践していますか

ア. いつも実践している

イ. 時々実践している

ウ. ほとんど実践していない

エ. 実践したことがない

3. 以下の質問は、腰の痛み(あるいは下肢の痛み)が、あなたの日常生活にどのように影響しているかを知るためのものです。それぞれの項目で、もっともあなたの状態に近いものを選んで、番号を○でかこんでください。

1. 痛みの強さ

- 0. 今のところ、痛みはまったくない
- 1. 今のところ、痛みはとても軽い
- 2. 今のところ、中くらいの痛みがある
- 3. 今のところ、痛みは強い
- 4. 今のところ、痛みはとても強い
- 5. 今のところ、想像を絶するほどの痛みがある

2. 身の回りのこと(洗顔や着替えなど)

- 0. 痛みなく、普通に身の回りのことができる
- 1. 身の回りのことは普通にできるが、痛みがでる
- 2. 身の回りのことはひとりでできるが、痛いので時間がかかる
- 3. 少し助けが必要だが、身の回りのほとんどのことは、どうにかひとりでできる
- 4. 身の回りのほとんどのことを、他のひとに助けてもらっている
- 5. 着替えも洗顔もできず、寝たきりである

3. 物を持ち上げること

- 0. 痛みなく、重いものを持ち上げることができる
- 1. 重いものを持ち上げられるが、痛みがでる
- 2. 床にある重いものは痛くて持ち上げられないが、(テーブルの上などにあり)持ちやすくなっていれば、重いものでも持ち上げられる
- 3. 重いものは痛くて持ち上げられないが、(テーブルの上などにあり)持ちやすくなっていれば、それほど重くないものは持ち上げられる
- 4. 軽いものしか持ち上げられない
- 5. 何も持ち上げられないか、持ち運びもできない

4. 座ること

- 0. どんないすにでも、好きなだけ座っていられる
- 1. 座り心地の良い椅子であれば、いつまでも座っていられる
- 2. 痛みのため、1 時間以上は座ってられない
- 3. 痛みのため、30 分以上は座ってられない
- 4. 痛みのため、10 分以上は座ってられない
- 5. 痛みのため、座ることができない

5. 立っていること

- 0. 痛みはなく、好きなだけ立っていられる
- 1. 痛みはあるが、好きなだけ立っていられる
- 2. 痛みのため、1 時間以上は立っていられない
- 3. 痛みのため、30 分以上は立っていられない
- 4. 痛みのため、10 分以上は立っていられない
- 5. 痛みのため、立っていられない

6. 睡眠

- 0. 痛くて目を覚ますことはない
- 1. ときどき、痛くて目を覚ますことがある
- 2. 痛みのため、6 時間以上は眠れない
- 3. 痛みのため、4 時間以上は眠れない
- 4. 痛みのため、2 時間以上は眠れない
- 5. 痛みのため、眠ることができない

7. 社会生活(仕事以外での付き合い)

- 0. 社会生活はふつうで、痛みはない
- 1. 社会生活はふつうだが、痛みが増す
- 2. スポーツなどのように、体を動かすようなものを除けば、社会生活に大きな影響はない
- 3. 痛みのため社会生活は制限され、あまり外出しない
- 4. 痛みのため、社会生活は家の中だけに限られる
- 5. 痛みのため社会生活はない

8. 乗り物での移動

- 0. 痛みなくどこへでも行ける
- 1. どこへでも行けるが、痛みがでる
- 2. 痛みはあるが、2 時間程度なら乗り物に乗っていられる
- 3. 痛みのため、1 時間以上は乗っていられない
- 4. 痛みのため、30 分以上は乗っていられない
- 5. 痛みのため、病院へ行くとき以外は乗り物に乗らない

以上です。ご協力ありがとうございました。

腰痛に関する実態調査、介入後アンケート 回答用紙（両面印刷 4 ページ）

氏名	性別	年齢
	男性 女性	歳

1. 現在の腰痛について

①現在、腰痛(あるいは下肢の痛み)がありますか

- ア. なし(→質問2へ)
イ. あり(→以下①②へ)

②腰痛(あるいは下肢の痛み)の頻度はどの程度ですか

- ア. 常に イ. 動作時のみ ウ. その他

③腰痛(あるいは下肢の痛み)で通院していますか

- ア. 通院なし イ. 通院あり

2. 腰痛体操(3秒これだけ体操)について

①勤務の日に腰痛体操を

- ア. ほぼ毎回実施した イ. 8～5割程度実施した
ウ. あまり実施しなかった エ. ほとんど(あるいは全く)しなかった

②腰痛体操を実施して腰痛等の軽快感は

- ア. とても軽快した イ. どちらかといえば軽快した
ウ. 腰痛があり、症状は変わらない エ. 腰痛が悪化した
オ. もともと腰痛や腰部の違和感等はなく、実施後も変化を感じない

③腰痛体操の難易度は

- ア. とても簡単だった イ. どちらかといえば簡単だった
ウ. どちらかといえば難しかった エ. とても難しかった

④腰痛体操を今後も続けたいか

- ア. とても続けたい イ. どちらかといえば続けたい
ウ. あまり続けたくない エ. 全く続けたくない

⑤腰痛体操を実施して、腰痛への意識が

- ア. とても高まった イ. どちらかといえば高まった
ウ. あまり高まらなかった エ. 全く高まらなかった

3. 別紙参照してください。

各介助場面での好ましい姿勢について、知っていますか？また、日頃の業務で実践していますか？
当てはまるものに○をしてください。

①体を利用者に近づけて作業する

知っていますか

ア. 知っている

イ. 知らなかった

実践していますか

ア. いつも実践している

イ. 時々実践している

ウ. ほとんど実践していない

エ. 実践したことがない

②ベッドの高さを調節する

知っていますか

ア. 知っている

イ. 知らなかった

実践していますか

ア. いつも実践している

イ. 時々実践している

ウ. ほとんど実践していない

エ. 実践したことがない

③低いところでの作業は膝を曲げる

知っていますか

ア. 知っている

イ. 知らなかった

実践していますか

ア. いつも実践している

イ. 時々実践している

ウ. ほとんど実践していない

エ. 実践したことがない

④正面を向いて作業する

知っていますか

ア. 知っている

イ. 知らなかった

実践していますか

ア. いつも実践している

イ. 時々実践している

ウ. ほとんど実践していない

エ. 実践したことがない

4. 以下の質問は、腰の痛み(あるいは下肢の痛み)が、あなたの日常生活にどのように影響しているかを知るためのものです。それぞれの項目で、もっともあなたの状態に近いものを選んで、番号を○でかこんでください。

1. 痛みの強さ

- 0. 今のところ、痛みはまったくない
- 1. 今のところ、痛みはとても軽い
- 2. 今のところ、中くらいの痛みがある
- 3. 今のところ、痛みは強い
- 4. 今のところ、痛みはとても強い
- 5. 今のところ、想像を絶するほどの痛みがある

2. 身の回りのこと(洗顔や着替えなど)

- 0. 痛みなく、普通に身の回りのことができる
- 1. 身の回りのことは普通にできるが、痛みがでる
- 2. 身の回りのことはひとりでできるが、痛いので時間がかかる
- 3. 少し助けが必要だが、身の回りのほとんどのことは、どうにかひとりでできる
- 4. 身の回りのほとんどのことを、他のひとに助けてもらっている
- 5. 着替えも洗顔もできず、寝たきりである

3. 物を持ち上げること

- 0. 痛みなく、重いものを持ち上げることができる
- 1. 重いものを持ち上げられるが、痛みがでる
- 2. 床にある重いものは痛くて持ち上げられないが、(テーブルの上などにあり)持ちやすくなっていれば、重いものでも持ち上げられる
- 3. 重いものは痛くて持ち上げられないが、(テーブルの上などにあり)持ちやすくなっていれば、それほど重くないものは持ち上げられる
- 4. 軽いものしか持ち上げられない
- 5. 何も持ち上げられないか、持ち運びもできない

4. 座ること

- 0. どんないすにでも、好きなだけ座っていられる
- 1. 座り心地の良い椅子であれば、いつまでも座っていられる
- 2. 痛みのため、1 時間以上は座ってられない
- 3. 痛みのため、30 分以上は座ってられない
- 4. 痛みのため、10 分以上は座ってられない
- 5. 痛みのため、座ることができない

5. 立っていること

- 0. 痛みはなく、好きなだけ立っていられる
- 1. 痛みはあるが、好きなだけ立っていられる
- 2. 痛みのため、1 時間以上は立っていられない
- 3. 痛みのため、30 分以上は立っていられない
- 4. 痛みのため、10 分以上は立っていられない
- 5. 痛みのため、立っていられない

6. 睡眠

- 0. 痛くて目を覚ますことはない
- 1. ときどき、痛くて目を覚ますことがある
- 2. 痛みのため、6 時間以上は眠れない
- 3. 痛みのため、4 時間以上は眠れない
- 4. 痛みのため、2 時間以上は眠れない
- 5. 痛みのため、眠ることができない

7. 社会生活(仕事以外での付き合い)

- 0. 社会生活はふつうで、痛みはない
- 1. 社会生活はふつうだが、痛みが増す
- 2. スポーツなどのように、体を動かすようなものを除けば、社会生活に大きな影響はない
- 3. 痛みのため社会生活は制限され、あまり外出しない
- 4. 痛みのため、社会生活は家の中だけに限られる
- 5. 痛みのため社会生活はない

8. 乗り物での移動

- 0. 痛みなくどこへでも行ける
- 1. どこへでも行けるが、痛みがでる
- 2. 痛みはあるが、2 時間程度なら乗り物に乗っていられる
- 3. 痛みのため、1 時間以上は乗っていられない
- 4. 痛みのため、30 分以上は乗っていられない
- 5. 痛みのため、病院へ行くとき以外は乗り物に乗らない

以上です。ご協力ありがとうございました。

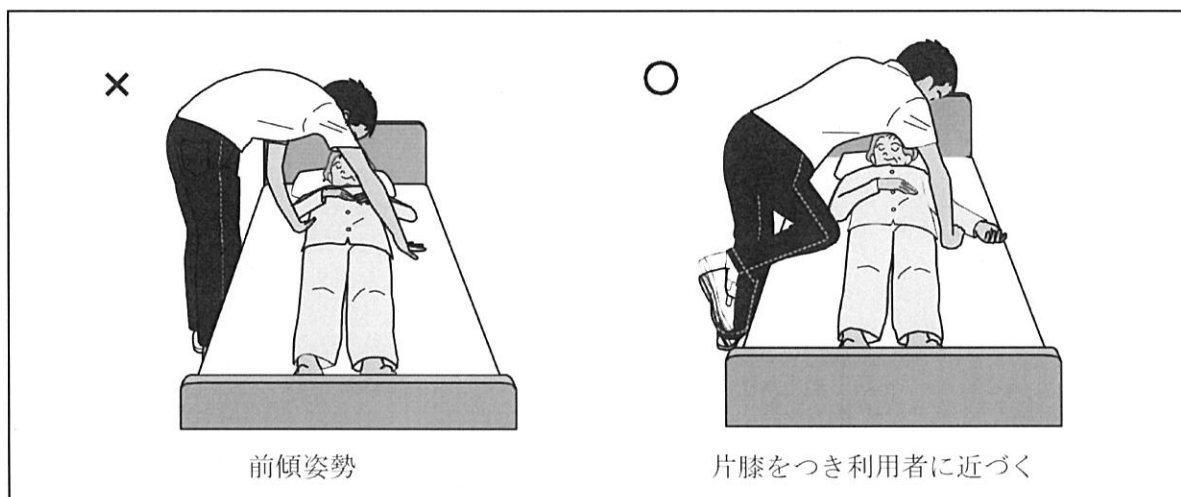
腰痛に関する実態調査、アンケート（別紙）

介助の場面での動作について

以下は介助の場面で、腰痛を防ぐために好ましい姿勢とそうでない姿勢についての記載です。これらについて、知識として知っていましたか？また、日頃の業務で実践していますか？

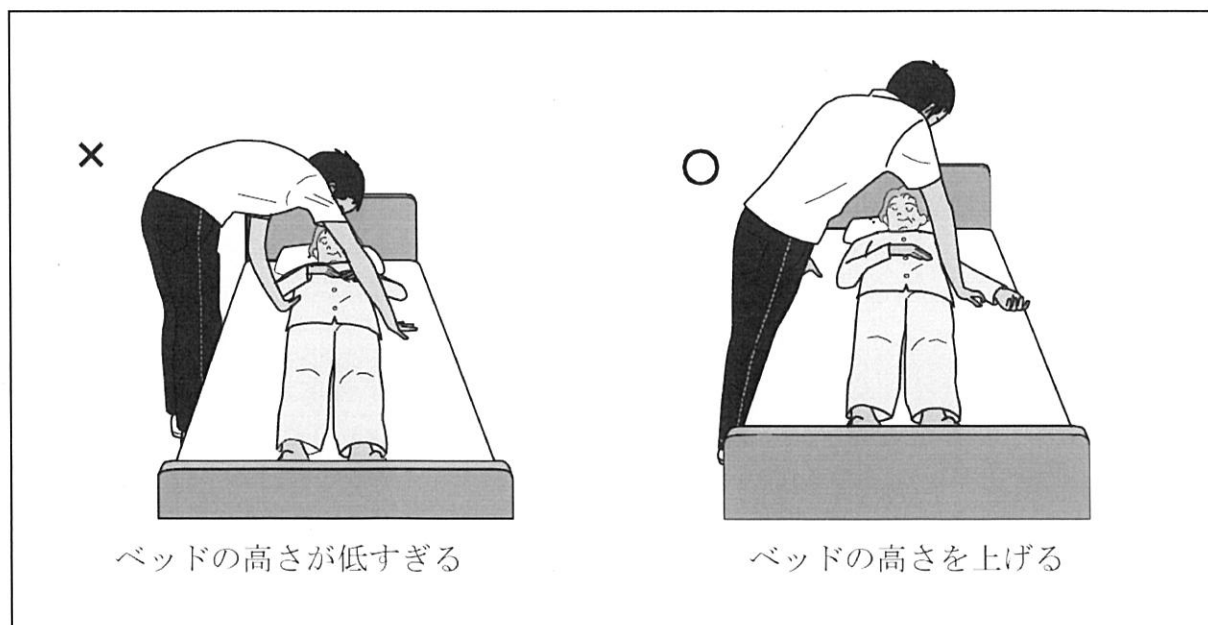
①体を利用者に近づけて作業する

作業において、介護者と利用者の距離が遠いほど、腰への負担は大きくなります。このことから、介護者は利用者にできるだけ近づいて作業することが必要です。ベッド上での体位変換や移乗介助では、片膝や手をついて利用者にできるだけ近づくようにします。



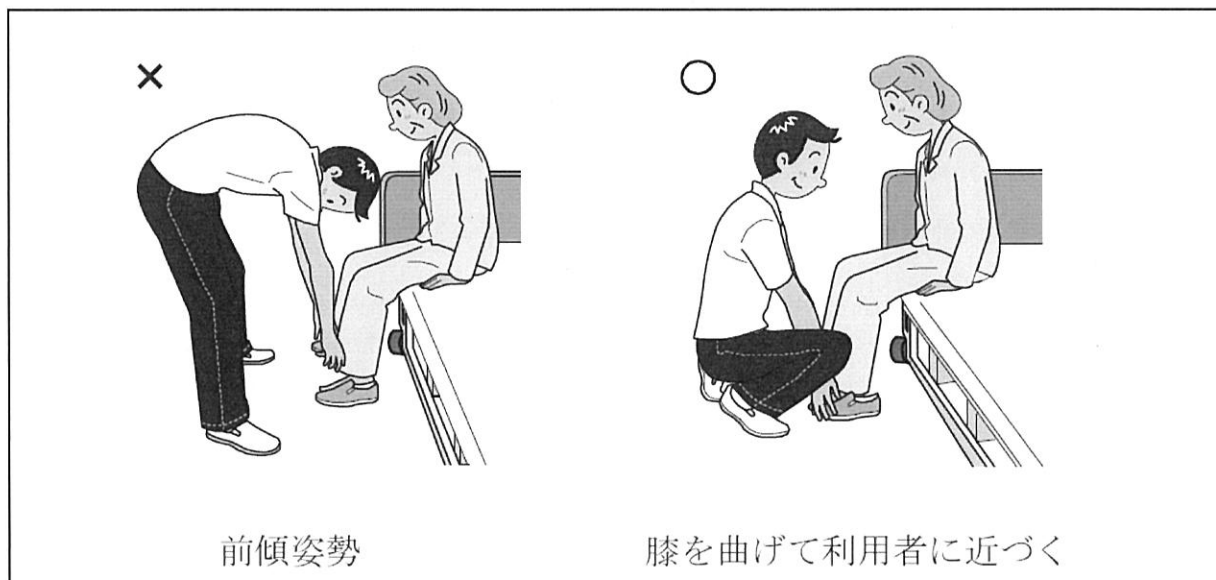
②ベッドの高さを調節する

前傾姿勢は、腰に大きな負担となります。おむつ交換等では、前傾姿勢にならないよう、ベッドの高さを腰の辺りまで上げて、ベッドに手や肘をつきながら作業するようにします。



③低いところでの作業は膝を曲げる

利用者の靴を履かせる等の低いところでの作業は、前傾姿勢ではなく、膝を曲げて、できるだけ利用者に近づいて作業するようにします



④正面を向いて作業する

食事介助等でみられる座位姿勢での体のねじれは、腰に大きな負担となります。座面の高さを調節できる椅子を用い、正面を向いて作業できるよう体の向きを変えて作業するようにします。

