

(財)在宅医療助成 勇美記念財団助成

在宅で暮らす高齢者を介護する就労者の実態調査

完了報告書

長崎大学大学院 医歯薬学総合研究科 医療科学専攻
社会医療科学講座 公衆衛生学分野
博士課程3年 本田 歩美

〒852-8523

長崎県長崎市坂本 1-12-4

提出日 平成23年2月16日(水)

【はじめに】

近年、仕事や職場生活において強い不安やストレスを感じる就労者が 6 割を超え、職場でのメンタルヘルス対策の取り組みが重要な課題となっている。また、今日の高齢化の進展に伴い、仕事をしながら高齢者を介護している就労者への支援や取り組みも考えていく必要がある。介護者の負担として、身体的な負担や抑うつ、不安、ストレス、不眠などの心理的負担が先行研究で報告されている。しかし、これらの研究の対象者は、在宅で常時介護している要介護高齢者の配偶者、嫁、娘が多く、就労していない者であった。一世帯あたりの家族人員が減少している今日、高齢者を介護している介護者自身が仕事をしている現状がある。仕事と介護を行っている介護者を調査した先行研究では、仕事と介護を両立している介護者は上司や同僚のサポートがあり、就労時間や勤務時間帯を調整している傾向がみられた。また、仕事でのストレスが少なく、満足感が高いと、介護者の健康状態が良く、QOL も高いことが報告されていた。これらの研究の多くは欧米で行われており、日本での研究は未だ少ない。

【調査の目的】

本調査は、仕事をしながら在宅で高齢者を介護している就労者の就労環境や生活面を総合的に把握し、就労者の負担や現状を明らかにする。また、仕事と在宅介護の両立を支援する就労環境、介護環境を整える基盤を構築することを目的に実施する。

【調査対象・方法】

1. 対象

長崎県内の 2 企業、1 病院の就労者を対象に、アンケート調査(別冊、資料 1)を実施した。アンケート調査は、平成 21 年 12 月～平成 22 年 1 月に行った。アンケート用紙は 844 部配布し、うち 787 部を回収した。アンケート調査への拒否が 22 件、無効回答が 9 件みられ、有効回答率は 89.6% (756 人)であった。

2. 方法

就労者の現状および特徴については、就労者の基本的属性(性、年齢、婚姻状態)、健康状態(慢性疾患の有無、睡眠時間・睡眠状態、主観的健康観)、就労状況(雇用形態、就労時間/日、勤務日数/週、残業時間/週)、休暇の活用、生活満足感等について調査を行った。また、就労者の精神的健康状態の評価には、K10(抑うつ自己評価尺度 10 項目)を用いた。職業性ストレスについては、NIOSH(職業性ストレス簡易調査票:仕事のストレス要因に関する尺度 17 項目)を用いて調査した。介護をしている就労者の現状については、要介護高齢者の基本的属性(性、年齢、居住環境)、要介護高齢者との続柄、要介護高齢者の状態(ADL のレベル、介護度、問題行動の有無)、利用している介護サービス、介護費用の負担の程度等について調査を行った。

【倫理的配慮】

調査への参加は、全くの任意であり、調査の趣旨を理解し、調査への参加に同意した者のみを本調査の対象とした。なお、本調査は、平成 21 年 10 月 19 日の長崎大学大学院医歯薬学総合研究科(医学系)倫理委員会において承認されている(承認番号:09101923)。

【結果】

1. 就労者 722 人の属性

アンケート調査への拒否、性別・年齢の未記入者を除く就労者 756 人のうち、K10 の全 10 項目を回答した 722 人(男 355 人、女 367 人)を本研究の対象者として解析した(表 1)。その結果、対象者の平均年齢は 40.4 歳(標準偏差 10.7 歳)で、18 歳～40 歳の方は 367 人(50.8%)、41 歳～83 歳の方は 355 人(49.2%)いた。また、就労者 722 人のうち、要介護高齢者がいる人は 112 人(15.5%)であった。

健康状態では、自身の健康を“非常によい”、“よい”または“ふつう”と回答した人は 679 人(94%)おり、睡眠状態においても、“非常によく眠れている”“よく眠れている”または“ふつう”と回答した人は 602 人(83.4%)いた。就労者のほとんどの人が 1 日 8 時間以上就労しており、半数近くの方が、上司・同僚との会話があり、サポートを受けていると感じていた。また、NIOSH の 4 つのカテゴリー(仕事の負担、仕事上の対人関係、仕事のコントロール、仕事の適合性)では、“非常にたくさん仕事をしなければならない”“時間内に仕事が処理しきれない”といった仕事の負担がある就労者は 379 人(52.5%)いた(表 2)。

2. K10 スコアと関連要因

抑うつ尺度である K10 の得点が 25 点以上の K10 高得点者を、抑うつ状態の傾向がみられる者として評価した。本研究において、就労者 722 人のうち、抑うつ状態の傾向がみられる就労者は 106 人(14.7%)であった(表 3)。

抑うつ傾向は、男性より女性、年齢の高い人より低い人に多くみられた。また、主観的健康観の良い人に比べて、悪い人では K10 高得点者が多かった。睡眠状態と生活満足感では、良く眠れていない人、生活満足感の低い人は K10 高得点者に多かった。

職場環境では、上司・同僚との会話が少ない人およびサポートが少ないと感じている人は K10 高得点者に多かった。NIOSH の 4 つのカテゴリー(仕事の負担、仕事上の対人関係、仕事のコントロール、仕事の適合性)では、どの項目においても、負担あるいは困難がある人はない人と比べて K10 高得点者に多かった。

仕事と介護を両立している就労者と要介護高齢者のいない就労者では、K10 高得点者の割合に統計的な有意差はみられなかった。

3. 仕事と介護を両立している就労者 112 人

仕事と介護を両立している就労者 112 人(男 51 人、女 61 人)を解析した(表 4)。その結果、対象者の平均年齢は 46 歳(標準偏差 11 歳)であった。要介護高齢者の性別は男 32 人、女 77 人、不明 3 人、平均年齢 82 歳(標準偏差 7 歳)であった。仕事と介護を両立している就労者のうち、抑うつ傾向がみられた者は 22 人(19.6%)であった。主観的健康観との関連では、健康状態が悪いと答えた人の K10 高得点者の割合は 72.7%で、ふつう(20.4%)または良い(7.1%)と答えた人よりも有意に高かった($p < 0.001$)。また、職場でのストレスとの関連では、K10 高得点者の割合は仕事の負担がある人(29%)は負担がない人(8.3%)に比べて高く($p = 0.008$)、対人関係に困難がある人(36.7%)は困難のない人(13.6%)に比べて高かった($p = 0.022$)。仕事のコントロール度、仕事の適合性と K10 高得点の間に有意な関連はみられなかった。

【考察】

精神的健康状態(K10)を調査した本研究において、抑うつ傾向がみられる就労者は、722 人のうち 106 人(14.7%)いた。さらに、NIOSH ストレス尺度においても、“非常にたくさんの仕事をしなければならない”“時間内の仕事が処理しきれない”といった仕事の負担がある人は 379 人(52.5%)おり、また、“自分で仕事の順番・やり方を決めることができる”“職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる”といった仕事のコントロールにおいても、コントロールできていないと回答している人が 290 人(40.2%)いたことから、就労環境における心理的および身体的ストレスは全体的に高いと考えられる。一方、生活の満足感を聞いたところ、“非常に満足している”、“満足している”、“ふつう”と回答した就労者は 583 人(80.7%)おり、自身の健康状態を“非常によい”、“良い”、“ふつう”と感じている就労者は 679 人(94%)いたことから、心理的および身体的ストレスにうまく対処できている人が多いことが示唆された。ワーク・ライフ・バランスと抑うつについて調査した Hämmig ら¹⁾によると、“仕事と家庭における役割葛藤”をもつ割合は、男性より女性に多く、役割葛藤は、主観的健康観に悪影響を与えると報告している。本研究においても、男性より女性、主観的健康観の良い人より悪い人に抑うつ症状を呈する人が多くみられた。

仕事と介護を両立している就労者における K10 高得点者の割合(19.6%)と要介護高齢者のいない就労者における K10 高得点者の割合(13.8%)に統計的に有意な差はみられなかった。しかし、仕事をしている女性介護者の精神的健康状態について調査した Lyonette ら²⁾は、介護者の健康状態が良好であること、介護への外部からのストレスが少ないこと、仕事での満足感が高いことは、介護者の精神的健康状態を良くすることを報告している。その一方、ストレスの強い仕事と要求量の多い仕事が組み合わせられると、介護者の精神的ストレスが高くなることが示唆されている。本研究においても、仕事と介護を両立している就労者において抑うつ傾向のみられた者は、主観的健康状態が悪いと答えた者、仕事の負担がある者、対人関係に困難がある者に多かった。また、Edwards ら³⁾の調査によると、満足感や充実感のある仕事は、抑うつの原因となる役割過多の影響を和らげることを報告している。さらに、仕事をしている介護者と仕事をしていない介護者では、抑うつ症状を呈しても、そのプロセスには違いがあり、仕事をしている介護者では、就労状況および

就労環境が役割葛藤や抑うつ症状に寄与している一方、仕事をしていない介護者は、介護負担のために仕事をやめており、別の要因が寄与していることを示唆した。本研究においても、上司・同僚とよく会話している人ほど、上司・同僚からサポートがあると感じている人が多く、抑うつ傾向がみられる人は少なかった。反対に、上司・同僚との会話が少なく、サポートも少ないと感じている人では抑うつ傾向のみられる人が多かった。このようなことから、仕事と介護を両立する就労者の抑うつ症状には、主観的健康観のみならず職場でのストレスが影響していることが示唆された。抑うつ傾向がみられる就労者に対して、積極的にコミュニケーションを図ることが重要であろう。

【文献】

- 1.Hämmig O and Bauer G:Work-life imbalance and mental health among male and female employees in Switzerland, *Int J Public Health* 2009;54 (2): 88–95.
- 2.Lyonette C and Yardley L:Predicting mental health outcomes in female working carers: A longitudinal analysis, *Aging & Mental Health* 2006;10(4):368-377.
3. Edwards AB, Zarit SH, Stephens MAP and Townsend A: Employed family caregivers of cognitively impaired elderly: an examination of role strain and depressive symptoms, *Aging & Mental Health* 2002; 6(1): 55–61.

【研究成果発表】

本田歩美、安部恵代、青柳 潔、本田純久：仕事と介護を両立する就労者の精神的健康状態。第 69 回日本公衆衛生学会総会、2010 年 10 月。

謝辞

本研究の実施に際し、多大なるご協力を頂きました A 社、B 社、C 病院の皆様に感謝いたします。また、本研究は、平成 21 年度公益財団法人在宅医療助成勇美記念財団による研究助成のもとに実施されました。

表 1 就労者 722 人の属性

項目	人数(%)
性別	
女	367(50.8)
男	355(49.2)
年齢	
18~40 歳	367(50.8)
41 歳~83 歳	355(49.2)
主観的健康観	
非常によい	37(5.1)
よい	230(31.9)
ふつう	412(57.1)
悪い	40(5.5)
無回答	3(0.4)
睡眠状態	
非常によく眠れている	60(8.3)
よく眠れている	230(31.9)
ふつう	312(43.2)
あまりよく眠れない	106(14.7)
眠れない、不眠	14(1.9)
生活満足感	
非常に満足している	11(1.5)
満足している	239(33.1)
ふつう	333(46.1)
あまり満足していない	124(17.2)
全く満足していない	13(1.8)
無回答	2(0.3)
要介護高齢者の有無	
要介護高齢者あり	112(15.5)
要介護高齢者なし	610(84.5)
K10 分類	
抑うつなし	616(85.3)
抑うつあり	106(14.7)

表 2 就労者 722 人の就労環境と就労ストレス

項目	人数(%)
労働時間	
3 時間未満/日	1(0.1)
3~5 時間/日	10(1.4)
5~8 時間/日	326(45.2)
8 時間以上/日	382(52.9)
無回答	3(0.4)
上司・同僚との会話	
非常にある	85(11.8)
かなりある	324(44.9)
多少ある	298(41.3)
全くない	5(0.7)
無回答	10(1.4)
上司・同僚のサポート	
非常にある	74(10.2)
かなりある	275(38.1)
多少ある	349(48.3)
全くない	12(1.7)
無回答	12(1.7)
仕事の負担度	
仕事の負担なし	335(46.4)
仕事の負担あり	379(52.5)
無回答	8(1.1)
仕事の対人関係	
対人関係に困難なし	542(75.1)
対人関係に困難あり	166(23.1)
無回答	14(1.9)
仕事のコントロール度	
コントロールできている	424(58.7)
コントロールできていない	290(40.2)
無回答	8(1.1)
仕事の適合性	
適合している	603(83.5)
不適合である	109(15.1)
無回答	10(1.4)

表 3 就労者 722 人の K10 分類

	K-10 低得点者 616 人 (85.3%)	K-10 高得点者 106 人 (14.7%)	p 値
性別			
女	302 (82.3)	65 (17.7)	0.019 ^a
男	314 (88.5)	41 (11.5)	
年齢			
18~40 歳	305 (83.1)	62 (16.9)	0.088 ^a
41 歳~83 歳	311 (87.6)	44 (12.4)	
主観的健康観			
非常によい	35 (94.6)	2 (5.4)	<0.001 ^b
よい	212 (92.2)	18 (7.8)	
ふつう	341 (82.8)	71 (17.2)	
悪い	26 (65)	14 (35)	
無回答	2 (66.7)	1 (33.3)	
睡眠状態			
非常によく眠れている	55 (91.7)	5 (8.3)	<0.001 ^b
よく眠れている	208 (90.4)	22 (9.6)	
ふつう	273 (87.5)	39 (12.5)	
あまりよく眠れない	75 (70.8)	31 (29.2)	
眠れない、不眠	5 (35.7)	9 (64.3)	
生活満足感			
非常に満足している	10 (90.9)	1 (9.1)	<0.001 ^b
満足している	227 (95)	12 (5)	
ふつう	295 (88.6)	38 (11.4)	
あまり満足していない	77 (62.1)	47 (37.9)	
全く満足していない	5 (38.5)	8 (61.5)	
無回答	2 (100)	0 (0)	
労働時間			
3 時間未満/日	0 (0)	1 (100)	0.046 ^a
3~5 時間/日	7 (70)	3 (30)	
5~8 時間/日	285 (87.4)	41 (12.6)	
8 時間以上/日	321 (84)	61 (16)	
無回答	3 (100)	0 (0)	

表3の続き

	K-10 低得点者 616人(85.3%)	K-10 高得点者 106人(14.7%)	p値
上司・同僚との会話			
非常にある	78(91.8)	7(8.2)	<0.001 ^b
かなりある	295(91)	29(9)	
多少ある	233(78.2)	65(21.8)	
全くない	2(40)	3(60)	
無回答	8(80)	2(20)	
上司・同僚のサポート			
非常にある	69(93.2)	5(6.8)	0.001 ^b
かなりある	242(88)	33(12)	
多少ある	291(83.4)	58(16.6)	
全くない	6(50)	6(50)	
無回答	8(66.7)	4(33.3)	
仕事の負担度			
仕事の負担なし	308(91.9)	27(8.1)	<0.001 ^a
仕事の負担あり	301(79.4)	78(20.6)	
無回答	7(87.5)	1(12.5)	
仕事の対人関係			
対人関係に困難なし	483(89.1)	59(10.9)	<0.001 ^a
対人関係に困難あり	120(72.3)	46(27.7)	
無回答	13(92.9)	1(7.1)	
仕事のコントロール度			
コントロールできている	381(89.9)	43(10.1)	<0.001 ^a
コントロールできていない	229(79)	61(21)	
無回答	6(75)	2(25)	
仕事の適合性			
適合している	538(89.2)	65(10.8)	<0.001 ^a
不適合である	69(63.3)	40(36.7)	
無回答	9(90)	1(10)	
要介護高齢者の有無			
要介護高齢者あり	90(80.4)	22(19.6)	0.107 ^a
要介護高齢者なし	526(86.2)	84(13.8)	

^a カイ2乗検定, ^b コクラン・アーミテージ検定

表 4 仕事と介護を両立している就労者 112 人の K10 スコアと関連要因

	K10 低得点者 90 人 (80.4%)	K10 高得点者 22 人 (19.6%)	p 値
性別			
女	48 (78.7)	13 (21.3)	0.627 ^a
男	42 (82.4)	9 (17.6)	
年齢			
～49 歳	41 (70.7)	17 (29.3)	0.008 ^a
50 歳～	49 (84.5)	5 (8.6)	
主観的健康観			
非常によい	5 (100)	0 (0)	<0.001 ^b
よい	39 (92.9)	3 (7.1)	
ふつう	43 (79.6)	11 (20.4)	
悪い	3 (27.3)	8 (72.7)	
睡眠状態			
非常によく眠れている	10 (90.9)	1 (9.1)	0.005 ^b
良く眠れている	24 (82.8)	5 (17.2)	
ふつう	42 (89.4)	5 (10.6)	
あまりよく眠れていない	12 (63.2)	7 (36.8)	
眠れない、不眠	2 (33.3)	4 (66.7)	
生活満足感			
非常に満足している	2 (100)	0 (0)	<0.001 ^b
満足している	34 (91.4)	3 (8.1)	
ふつう	43 (82.7)	9 (17.3)	
あまり満足していない	9 (56.3)	7 (43.8)	
全く満足していない	1 (25)	3 (75)	
無回答	1 (100)	0 (0)	
上司・同僚との会話			
非常にある	14 (87.5)	2 (12.5)	0.011 ^b
かなりある	43 (93.5)	3 (6.5)	
多少ある	31 (64.6)	17 (35.4)	
全くない	2 (100)	0 (0)	

表 4 の続き

	K10 低得点者 90 人 (80.4%)	K10 高得点者 22 人 (19.6%)	p 値
上司・同僚のサポート			
非常にある	14 (93.3)	1 (6.7)	0.014 ^b
かなりある	30 (88.2)	4 (11.8)	
多少ある	43 (78.2)	12 (21.8)	
全くない	2 (40)	3 (60)	
無回答	1 (100)	0 (0)	
仕事の負担			
仕事の負担なし	44 (91.7)	4 (8.3)	0.007 ^a
仕事の負担あり	44 (71)	18 (29)	
無回答	2 (100)	0 (0)	
仕事のコントロール度			
コントロールできている	58 (85.3)	10 (14.7)	0.077 ^a
コントロールできていない	30 (71.4)	12 (28.6)	
無回答	2 (100)	0 (0)	
仕事の適合性			
適合している	82 (81.2)	19 (18.8)	0.397 ^a
不適合である	7 (70)	3 (30)	
無回答	1 (100)	0 (0)	
仕事の対人関係			
対人関係に困難なし	70 (86.4)	11 (13.6)	0.007 ^a
対人関係に困難あり	19 (63.3)	11 (36.7)	
無回答	1 (100)	0 (0)	

^a カイ 2 乗検定 ^b コクラン・アーミテージ検定