



第49回日本理学療法学会活動報告②

会員ライフサポート部 (杉山さおり、寺尾詩子)

会員ライフサポート部 活動報告 第48報 職場環境を考える

今回は、女性理学療法士の会と企画させていただいたライフサポートセミナー1の講演について、報告したいと思います。ここでは、そのごく一部ですが伝えられればと思います。この講演は、「就業継続に関する問題を考える」というテーマのもと、働きやすい環境づくりに欠かせない「お互いを思いやる」ために必要な知識として企画しました。これを機会に関心をもっていれば幸いです。



第49回日本理学療法学会 (パシフィコ横浜にて)
ライフサポートセミナー第1部
男性・女性のからだの違いや変化から考える職場環境

講演1

「男性・女性のからだの変化を知ろう」

広島国際大学 総合リハビリテーション学部
リハビリテーション学科 平元奈津子先生

「体とところの状態は変化し続けています。若い時には想像もしなかったことが起こり、戸惑い、悩み、知らない間に周りにも影響を与えることも少なくありません。妊娠・出産についても、当事者ですらわからないことが多く、経験者でも他の人も同じとは限りません。すべての人がそれぞれに起こりうる変化を知っておくことは、自分自身のケアだけでなく家族、職場で相手について理解するために必要な知識ではないでしょうか」というこ

とで、女性については、妊娠・出産に伴う身体の変化と症状、更年期の身体の変化のそれぞれの面から、男性については、中高年の身体の変化を詳しくお話しいただきました。

妊娠・出産に起こりうる問題

- ・妊娠中には、運動器系の症状、呼吸循環器系、心身精神系の症状等があるにも関わらず、母体や胎児の生命の危機には直接的な影響がないためマイナートラブルとして扱われ、日本では積極的に治療介入がなされていない。

- ・産後の女性は、新たな慣れない育児動作による身体的負担だけでなく、育児や環境の変化による精神的な負担も大きく、新たな身体症状を生じやすい。

- ・妊娠中に生じた腰痛や骨盤痛が産後に継続し、慢性化するとされている。

- ・妊娠に伴う妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病の既往を持つ女性では、将来において極めて高率に本態性高血圧や糖尿病に進展することが理解されているにも関わらず、産後に継続して医学的介入がされていない。

以上のような事例は非常に多いという現状を報告されていました。

男性・女性の更年期障害

- ・女性の閉経前後5年を指す更年期に、20～30%の女性は、ホルモン分泌変化による更年期障害を経験する。

- ・男性も男性ホルモンの分泌量が20代をピークに減少するために、男性更年期障害（加齢男性性腺機能低下症候群）が起こる。

《男性更年期障害の症状》

気力や認知力の低下、性的活動力の低下、筋肉量の減少による筋力低下、内臓脂肪増加、骨塩量低下、全身の倦怠感、易疲労性など

症状が、身体、精神、性機能など非常に多岐に渡るが、これらの症状に対し、積極的な専門的治療はまだ広く浸

活動報告

透していないという現状の報告もありました。

男性・女性を問わず、働き盛りである成人期の心身の変化は、日本ではあまり語られず、個々人が悩みを抱えている状況が推測され、十分な知識がないことで、不安を抱えている可能性も伺えます。医療職として、正しい知識を身につけ、性別を問わず、身体の変化についての理解を深め、相互理解に繋げることで、よりよい職場環境作りに繋げられる可能性を感じる講演でした。

今後のウィメンズヘルス、メンズヘルス領域の教育の普及にも期待したいと思います。

講演2

「妊娠中の理学療法士の就業に配慮する点
～妊娠の腰痛に対する理学療法経験からの提言～」
羽島市民病院リハビリテーション科 舟木一夫先生

最近では、妊娠・出産を経験しながら仕事を両立させて頑張っておられる方も増えてきたと感じられるようになりました。それでも、妊婦さん自身も周囲も決して妊娠中の就業について知識や環境ができたのかというと、決してそうではないというのが現実ではないでしょうか。その状況を打開するヒントを与えてくれたのが、舟木先生の講演でした。妊婦さんの心と体の悩みについて、体の中で起こる変化についての知識、様々なアンケート調査結果や先生自身の経験からまとめてお話しいただき、具体的な提案も多くいただきました。

妊娠中の注意事項、医師からの指示を伝えましょう
不安や悩みを相談しましょう

妊婦さんの症状は個人差があり、本人自身の感じ方もいろいろです。どのくらい配慮が必要なのか、お互いでわからずうまくいっていない場合が少なくありません。外見上はわからない妊娠初期は、ホルモンによる母体の急激な環境変化によってつわり、便秘、頻尿などの症状が現れ、胎児にとっては外部の影響を最も受けやすい敏感な時期で、流産のリスクがある大事な時期です。精神的にもこれからの妊娠・出産、社会生活への不安、自己嫌悪に陥りやすく、周囲のサポートが必要な時期です。しかし、安定するまでは周囲には伝えない方が多いようです。特別扱いもつらいですし、全くサポートない環境

も就業継続に無理が生じます。いつでも相談できる環境が重要です。また、理学療法士は体力的にも負担の大きい職場が多いと思います。具体的な指標があれば、お互い配慮しやすいのと思います。今回の講演で提示していただいた表の1つを掲載します（表1）。

表1) 妊婦さんにとって負担の大きい作業は、具体的に何？

1. 重量物を取り扱う作業
継続作業：6～8kg 断続作業：10kg以上
2. 外勤等連続的歩行を強制される作業
3. 常時、全身の運動を伴う作業
4. 頻繁に階段の昇降を伴う作業
5. 腹部を圧迫するなど不自然な姿勢を強制される作業
6. 全身の振動を伴う作業 他

相談しやすい職場環境づくり

先生の病院では、妊娠したことが伝えられると、支援制度紹介パンフレットなるものを渡すようにしているとのこと。スライドにそのパンフレットが紹介され、時系列で分かりやすく、しかもかわいいものになっていました。通常は自分で情報収集しなければならないことが、職場から提供していただけるというのはこの上ない安心感につながると思いました。また、妊娠時期に感じて起こりうるトラブルを定期的にスタッフ全員で確認し、業務内容の配慮を行う、休憩できる場所を作るなど具体的な取り組みも、一人で悩ませない、過剰な配慮にならないようにするコツだと感じました。

この記事を書くにあたり、厚生省のホームページを見てみました。数年前より制度も情報量も格段に増えています。「妊娠・出産をサポートする女性にやさしい職場作りナビ」には、具体的な制度の説明から、Q&A、体験談などわかりやすく情報がまとめてありました。是非、管理者の方も含めて覗いてみてください。