

二交替制夜勤中における看護師の下腿腫脹・下腿苦痛についての現状調査

3階南病棟 ○田口美穂 古瀬奈緒子 井手敬絵 本田憲吾 野原昌子

はじめに

看護師は長時間立位での業務や、椅子に座ってのパソコン入力や記録など、業務中ほぼ下肢を下垂した状態で、下腿にむくみや痛み・だるさなどの症状が出現することは少なくない。

当病棟でも2009年6月より二交替制勤務が導入され長時間の勤務となったため、スタッフからは下腿のむくみや痛みに関する訴えが多く聞かれるようになった。現状では個々に対策を講じているが効果は不明瞭である。そこで今後の対策を考える足がかりとして、まず夜勤看護師の勤務中の下腿腫脹や下腿苦痛について現状を明らかにしたいと考えた。

I 研究目的

二交替制夜勤中の看護師の下腿腫脹と下腿苦痛の現状を明らかにする。

II 研究方法

1 調査期間：平成21年10月～平成22年5月

2 調査対象：当院で二交替制を取り入れている病棟の夜勤看護師30名

3 調査方法：対象に対し下腿周径測定を含む質問紙調査を行った。質問内容は以下の通りである。

1) 下腿腫脹：夜勤開始から終了まで約2時間毎に最大下腿周径を測定。測定方法は開始から終了までどちらか片側の足のみで最大だと思われる下腿周径を3か所測定し、その最大数を採択した。勤務開始時の測定者の下腿周径を“0”とし、そこからの増加値をみた。

2) 下腿苦痛：1)測定時、痛みに関して0～10までの11段階の指標(NRS)に基づいて自己評価する。その他症状として①だるさ②重たさ③張り感④症状なしからその時点で当てはまる項目を選択する。症状については複数回答可とした。

3) 休憩時間：夜勤勤務中に下腿を挙上した時間を記述してもらった。

4 倫理的配慮：研究の主旨を説明し、研究結果は本研究以外には使用しないことを文章で約束し同意を得た。質問紙は無記名とした。

III 結果

1 下腿腫脹について

勤務開始後0時までは順調に増加を示し、2時

間の最大増加量は22～0時で0.2cmであった。下腿周径平均値は4時に最大の0.66cm(SD±0.82)を示した。

2 下腿苦痛について

1) 下腿疼痛について：勤務開始後0時までは順調に増加を示し、2時間の最大増加量は22～0時に0.52であった。

2) 下腿の症状について：だるさは4時、重たさは6時、張り感は0時に最大となった。症状の中ではだるさの訴えが一番多かった。

3 休憩について

休憩が取れた看護師は9名(30%)、取れなかった看護師は21名(70%)であった。休憩が取れた看護師の平均休憩時間は3:21～4:30までの1時間9分であった。休憩の有無で下腿周径平均値を比較したところ、休憩ありは0時から6時までに0.4cm減少し、休憩なしは4時まで増加し続けた。下腿腫脹と下腿疼痛は有意水準1%で正の相関が認められた。

IV 考察

下腿腫脹と下腿疼痛の結果は、むくみの日内変動による影響が考えられ、夜間に立位・座位で長時間勤務する夜勤看護師は、下肢のむくみが出現しやすく解消されにくいと考えられる。休憩をとった時間に下腿腫脹や下腿に生じる症状の減少や増加率の変化が見られ、休憩が影響していると考えられる。夜勤時は少しでも下腿を挙上する時間を作ることが重要である。さらに休憩中や椅子に座る時間に足関節底背屈運動等を取り入れると良いのではないかと考える。本研究で明らかにできたことを、今後より良い健康状態・業務環境を整えるために活かしていきたい。

V 結論

1 下腿腫脹と下腿疼痛は有意な正の相関関係が認められた。

2 下腿腫脹・下腿苦痛は勤務開始後時間の経過とともに0時までは増加し続け、またその中でも22時から0時で最大増加を示した。

3 下腿を挙上した休憩をとることにより、下腿腫脹は減少する。