

# 働くことと 健康

滋賀医科大学

塙田和史

## ●連載を始めるにあたって

「健康に働き続けること」は多くの人たちのねがいであります。憲法27条には「勤労」が国民の「権利」であり「義務」であることが定められています。多くの人は生活の糧を得るために働いていますが、同時に、働くことは自らを成長させ、社会に参加し、自分の存在を感じる貴重な機会となっています。その一方で、仕事の内容や働き方によっては、健康を害したり命を危険に曝したりすることも生じます。そのため、憲法では、賃金や就業時間や休息などの勤労条件に関する基準を法律として定めて、「健康や命」を危険に曝すような働き方が生じないよう規制することを求めています。

具体的には、労働基準法や労働安全衛生法によって規制しています。こうした法律に基づいて、働く人の健康や安全で快適な働き方を労使が一体となってつくり出ための安全衛生活動を事業所（職場）単位で行うことになっています。ただし、専門家をはじめた組織的などりくみを行うことが事業主に義務づけられているのは、従業員数が50人以上の事業所なので、多くの福祉関係職場は法律の「網の外」に置かれている状況があります。まして、障害当事者や家族介護者は、自分の健康や安全は自分で守らざるを得ない状況におかれています。

本連載では、障害者福祉や教育に関わって働く方々、働く障害のある方々や障害のある方々の家族の健康問題を取り上げ「健康や安全」について考えていきます。

## ●自己紹介

私は1983年に大学を卒業し、呼吸器内科医として病院で診療していたのですが、重度の頸肩腕障害（頸肩腕障害については後で解説します）のために腕が使えなくなったり給食調理員を診察したことをきっかけに、職業病の

## 第1回 健康に働き続けるために

専門家になりました。特に、福祉や医療や教育に関わる職場・職業の安全衛生問題にとりこんできました。また、障害児者家族の健康問題や障害者の二次障害問題などにもとりこんできました。現在は、滋賀県下の重度心身障害児者関連施設の産業医（職員の安全や健康を衛するための医師）もしています。

## ●障害者福祉や教育に関わる仕事の特性

障害者福祉や教育に関わる仕事には、働き方を規定する共通した特性があります。

1番目は、労働の内容が人権保障に直結しており、労働する側にも労働の対象となる側にもそれぞれ人権がある点です。目の前の障害児者が困っていれば、職員は自分の労働時間や体調に関わらず支援しがちですし、その結果として職員の心身の過労が生じやすくなります。

2番目は、仕事に限度が設定しにくいことです。「もっとすべきことがある」との思いが、心の健康を損ないがちです。

3番目は労働の機械化が困難な点です。働く人の「感性」や「思い」が仕事の質と直結します。心身がつかれてしまふと、よい仕事ができなくなります。

4番目は、専門的な知識と技術が必要な点です。障害者福祉や教育に関わる多くの仕事は資格職で、日常的に自己研鑽する必要があります。

5番目は賃金や労働条件が法制度によって決められている点です。社会保障費や文教費の削減が進む流れはこの領域で働く人たちの生活だけでなく健康も脅かします。

## ●障害者福祉や教育に関わる人たちに 共通する健康障害

障害児者の施設内や校内での生活を支援したり、安全を確保したりすることに伴って、障害者福祉や教育に関

わる人々は心身の負担を生じることになります。また、先に挙げた仕事の特性上、適切に休憩したり、気分転換を図ったりすることが不十分になりやすく、次の健康障害が共通して発生します。障害児者家族についても、障害児者の家庭での生活を支える行為は「介護」行為そのものですから、福祉や教育に関わる人たちと共にする健康問題を生じます。

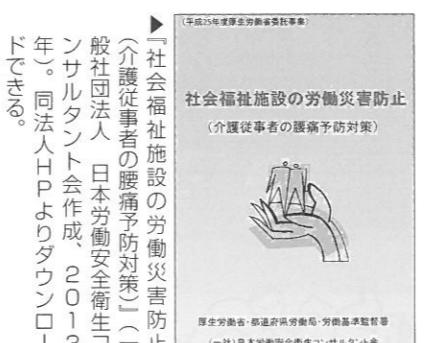
### ・職業性腰痛

腰部を中心に背中に生じる痛みを主な症状とした疾患です。腰痛は、背骨などの骨や関節の疾患、動脈や腎臓など内臓の疾患が原因になることもありますが、働く世代で最大の原因は仕事による負担です。

障害者福祉や教育に関わる人たちでは「抱きかかえ」による介助や介護が原因です。また、腰を曲げたりひねったりの不良姿勢の繰り返しや持続も大きな原因です。初期の症状は腰のだるさなどの違和感ですが、こうした症状が続いた後に「いつとはなく」痛みだしたり、些細な動作で急性の腰痛を発症します。こうした腰痛の多くは、レントゲン検査やMRI、CT検査でも明らかな異常が見つからないのが特徴です。急性の腰痛を繰り返し発症するうち慢性の「腰痛持ち」になります。

### ・頸肩腕障害

頸肩腕障害は、手指や腕、肩、頸部の筋肉や関節や腱や靱帯などに痛みを生じ、進行すると物が持てなくなったり腕が動かせなくなったりします。初期の段階は、肩こりや頸のこりや疲労感などの自覚症状で、睡眠や休息で回復しますが、十分な疲労回復がはかれない状況が続き、肩や腕や頸部の筋疲労が蓄積していくと、強いこりや痛みが持続するようになります。日常生活にも支障をきたすことになります。



食事介助で腕を使い続けること、障害児者の姿勢を支え続けること、抱き続けること、不安定な歩行者に手を添い続けること、行動の予測が困難な子どもに手を添えることなど、頸肩腕障害の原因となる働き方は障害者福祉や教育職場には散在しています。特殊な例として、手話通訳や盲ろう通訳介助は頸肩腕障害の発生リスクが高い職種です。

### ・ストレス関連疾患

障害者福祉や教育では、対象となる人やその家族との関係、また、同僚や上司との関係からさまざまな精神的ストレスに曝されます。ストレスは、職業性腰痛や頸肩腕障害の発生を加速する役割があり、逆に腰痛や頸肩腕などの身体不調は精神的ストレスを増強します。過度のストレスはさまざまな健康障害の原因となります。障害者福祉や教育職場では、仕事内容や人に対して「不安だな」「いやだな」「にがてだな」という思いが次第に強まっていくケースや、「やらなければ」「がんばらなければ」という仕事に対する「前向き」な思いが強まりすぎて自分自身を追い詰めていくケースによく遭遇します。

初期症状は「不眠」が多く、進行するとうつ状態になります。精神科や心療内科では「適応障害」の診断を受けることもよくあります。喘息やアトピー性皮膚炎や高血圧が悪化することもあります。初期は、自分でいろいろな「つらさ」を自覚する段階ですが、周囲が活気のなさや表情の暗さに気づく段階は初期より進行している場合が多く、専門家の支援が必要になります。

いろいろなことが相談し合える職場はストレスがあっても対応できる力がありますが、「忙しさ」に追い詰められて、ゆとりがなくなった職場はストレス対応力が低く、健康を害する人が多発しやすくなります。（たおだ かずし）

