

---

資 料

---

## トラック運転手の腰痛体験

望 月 由紀子

## Lumbago Experiences of Truck Drivers

Yukiko MOCHIZUKI, RN, PHN, HS

### Abstract

Based on responses collected through individual interviews with truck drivers concerning lumbago caused by loading and driving trucks, an objective was set to pursue characteristics of their back pain experiences as well as preventive behaviors

The information that was gathered from their responses can be summarized into three main points, **work environment causing lumbago**, **various ways that these individuals deal with the pain of lumbago**, and **divergence of understanding about health management**. A major factor in the cause of truck driver backaches seems to be the environment which forces them their repetitive loading work in a confined space restricting their freedom of movement.

The drivers generally take a fatalistic approach in that, "It hurts no matter what and nothing can be done." And they also seem to demonstrate a strong sense of viewing this as their own individual problem without any efforts to exchange such information with other drivers.

Reflecting on their past experiences as truck drivers and being well aware of their back pain problems, they also spoke about personal characteristics which lead one to the occupational choice of being a truck driver. One of these characteristics is the tendency to regard human relations as a nuisance. They were not necessarily uninterested in other drivers because they did show some thoughtfulness towards them. And many of them shared the same experience of finding this type of work as suitable for them after repeatedly changing previous jobs. Additionally, most of them accepted the lumbago as "part of the job" and continued to work regardless of the pain as long as it was bearable and not life threatening.

One could conclude that their health consciousness and behavioral responses to their health situation were shaped by their tendency to choose truck driving as an occupation, one in which they load their trucks in small spaces where movements are limited, and spend many hours driving in a small and enclosed spaces combined with a distinctive condition where they work alone.

The aggregate responses of the truck drivers suggest that it is important for occupational health nurse to provide supports based on an overall understanding of them as individuals as well as the inherent hazards of their occupation. It is essential to consider the balance between the truck-driving work and health and to understand the characteristics of an individual who chooses this type of occupation. With such knowledge and understanding, the next step should be in approaching the entire organizations within companies including their management to develop a better understanding that the productivity of truck drivers can be improved by allowing them to work under conditions that

---

受理：2009年12月22日

enhance their physical and mental well-being.

キーワード：職業運転手、腰痛体験、予防行動、健康支援、仕事への思い

## I. はじめに

わが国において、物流経路はトラック運送によって完結し、より早く効率的な物流を求められる時代にあつてトラック運送は大変重要な役割を担うようになった。

一方、全国にある運送業者の約6万2千社のほとんどが中小零細企業であり、運賃の値下げなどによる顧客確保の競争が激しいことが明らかにされている(三橋, 2008)。事務職と比較して職業運転手は姿勢を自由に変えることが困難であることから同一体位により腰部に過剰な負荷を抱えやすく、業務上腰痛を未然に防ぐことは重要な課題である。

職業運転手に関する先行研究では、タクシー運転手の腰痛の実態と労働要因について腰痛が重要な問題であること、腰痛には「座面」の人間工学的な問題である「全身振動」「職務ストレス」が関与することが明らかにされている(舟越・田村・池田他, 2003)。筋骨格系障害については、バス・トラックなど大型車や農業トラクター、重機車両など特殊車両に乗務する運転手の腰痛が多いことも明らかにされている(舟越・田村・池田他, 2003)。トラック運転手に関する先行研究では、トラック運転手の負担や疲労(舟越・田村・池田他, 2003)、疲労調査(大谷, 2000)、運転事故に関わる要因(高橋, 2008)に留まっており、腰痛に特化した内容には発展していなかった。また、職業運転手は一人で作業をするため、工場勤務などのように職場全体で健康支援を介入していくことは難しい。そのため、職場における腰痛対策は重要な課題である。

トラック運転手の疲労調査結果によると、荷物の積み込み作業及びトラック運転作業が、肩・肘・腰に強い負担をかけていることから(甲田・杉原・安田他, 1999)、トラック運転手の労働環境を踏まえ職業病予防行動などに関するきめ細かい内容を把握することで、健康支援

に繋がると考えた。

そこで本研究では、荷物の積み込み作業及びトラック運転作業に伴って生じる腰痛の体験談をもとにトラック運転手の腰痛体験の特徴を探求する。

## II. 研究方法

### A. 研究デザイン

質的記述的デザイン

### B. 研究参加者

運送業を営んでいる経営者に研究依頼を行い、同意を得た。経営者には、荷物の積み込み作業及びトラック運転作業に伴って腰痛を体験したことのある15～20名程度のトラック運転手の研究参加候補者を紹介してもらった。研究の募集方法として、チラシを用い、研究協力を求め、経営者からの強制力が働かないようにした。研究参加候補者は、腰痛を体験したことのある運転手とし、トラック運転手としての経験年数や、年齢、性別などの選択基準は設定しなかった。研究参加候補者には、研究の目的および方法を文書と口頭で説明し、研究への参加の承諾が得られた14名のトラック運転手とした。

### C. データ収集期間

データ収集は、2008年6月～2009年3月に実施した。

### D. データ収集方法

データ収集は、腰痛を体験したことのあるトラック運転手を対象に、腰痛体験と腰痛予防対策として行っていることについてインタビューガイドを作成し半構成的面接を行った。インタビューガイドは、①作業中もしくは作業後に生じた腰痛体験時の状況・心境と予防行動、②勤務内・勤務外で腰痛悪化防止のために行った行動を振り返ってそのときの状況・心境と予防行

動を中心とし、一人につき1回インタビューを行った。研究参加者の同意を得た。本研究における「腰痛体験」とは、作業中もしくは作業後に生じた腰部に感じる痛みとそれに伴う心境や行動も含めた体験とし、痛みの程度は問わないこととした。「予防行動」とは、トラック運転手が腰痛を体験した際に自発的に行う意識的・無意識的に行った対処行動であり、腰痛の悪化防止のために行った行動も含めた。

## E. 分析方法

面接時の内容について逐語録を作成しデータとした。面接時に記録した参加者の表情やしぐさなども着目した。得られたデータを繰り返し丁寧に熟読し、職業運転手特有であると思われる腰痛体験や予防行動に注目し、労働環境を考慮しながら参加者それぞれの体験からどのような意味があるのかについて、語られている内容に着目し、意味内容を整理した。また、分析の信憑性を高めるために、地域看護学領域の有識者からのスーパービジョンを受けた。

## F. 倫理的配慮

研究協力は自由意思であり、いつでも辞退可能なこと、回答の拒否や面接中も話したくない内容は無理に話さないでよいこと、それによる不利益は生じないことを明記した研究依頼文書

を用いて口答で説明した。研究協力の同意を得た参加者のみ、同意書に署名を得た。得られたデータは、研究目的以外には用いることはなく、得られたすべての情報は匿名で扱い、漏洩することがないようにデータは厳重に管理することを保証した。本研究は、日本赤十字看護大学倫理審査委員会の承認(第2008-33)を得た上で実施した。

## Ⅲ. 結 果

### A. 研究参加者の概要

研究参加者14名の概要を表1に示す。トラック運転手としての経験年数は、2年～38年であった。普段他者とのコミュニケーションを得意としておらず無口である運転手であったため、1回のインタビュー時間は、30分～43分であった。

### B. トラック運転手の腰痛体験と健康管理

トラック運転手の腰痛体験を通して、【腰痛体験に影響する作業環境】【腰痛体験とさまざまな対処行動】【健康管理の意識の違い】という観点から語る内容に分けられた。以下、【 】をカテゴリーとして、具体的な状況を説明する。

表1 研究参加者の概要

	年齢	経験年数	家族状況	前 職	インタビュー時間
A	40歳	20	現在独身	営業	31分
B	53歳	5		営業	34分
C	46歳	8		石工、鉄鋼業	30分
D	32歳	2		タクシー運転手	42分
E	56歳	10	現在結婚している	タクシー運転手	43分
F	60歳	4	現在独身	総合建設業営業	30分
G	43歳	20		家具屋	41分
H	55歳	38	現在結婚している	販売	30分
I	52歳	5		営業	30分
J	47歳	7	現在独身	工場	30分
K	44歳	6		販売、営業	30分
L	65歳	35		工場、人工芝	35分
M	66歳	23		不動産	32分
N	42歳	8		家具販売、営業	40分

## 1. 【腰痛体験に影響する作業環境】

腰痛実感する機会として、今までの腰痛体験を振り返るなかで、【腰痛体験に影響する作業環境】について語られた。

やっぱり疲れとか、仕事で品物積むんだけどフォークとかでそれを壊れないようにラップっていうか、あれを巻くと同じ方向に巻くでしょ。それで中腰でそればかりやってると、痛くなってくるのがわかるの……。自分で、ラップを巻かないと取ってくれないし、まあ雑誌とかそういうのだから、崩れたら困るし、だからそういうのやって、運転だけだったら乗ってる時間っていうのもあんまないんだけど、そういうのが続くとかっぱし……。 (H)

そうH氏は、少し険しい表情で、これまでは見せなかった真剣な趣を見せ、腰痛を実感しても、やるしかないと“覚悟”を決めているように語った。

L氏は、荷物の積み下ろしするときの環境について、次のように語った。

そうだな。積み降ろしで、中腰でやるから悪いんだよね。低い荷物とか、手降ろしとかあるでしょ。どうしても中腰になっちゃうでしょ。幅が狭いからね。歩く距離が。中腰のままいっちゃったりなんかすると、「ずーっ」と痛みが走るっていうか。運ぶものによっては、後ろにパレットがあるでしょ。前にもパレットがあったりするし、歩く場所がない場所でおろしたりするから。そういう時が多いね。ちゃんとして歩けばそんなことないんだけど。カバーだとか小さいものだと、めんどくさいから、積みにくくなっちゃうから、何種類もあるし、一か所に行くわけじゃないから、そうなると順番に積んで手でやっちゃってしまう。何回も何回も重ねると疲労が貯まるんですよね。都内の真ん中辺にいくとフォークもほとんどないから。 (L)

C氏は、トラック内で仮眠をとるとき環境について次のように語っていた。

時間が空いたときには、仮眠とるって感じ。仮眠の時もトラックでとるけど、この車は倒れないし寝るところもないから無理やりつくりみたいな感じでハンドルに足をあげて、足をあげたままだと時間が経つにつれて固かったりして痛くなったりもしますけど、…まあそんな感じですよ。 (C)

L氏やC氏をはじめ、トラック運転手は、動きがとれない狭い空間での荷降ろしの作業により腰痛を実感していたようであった。作業の途中では、休憩をとることが許さず、また運搬先が一か所ではないため、繰り返し何度も作業することにより、腰痛を実感しても少しの異変では気にせず、“ある程度は仕方ない”と作業を続ける内容が語られた。

## 2. 【腰痛体験とさまざまな対処行動】

自己流のセルフケアは行っているものの、腰痛により現在切迫した健康状態ではないトラック運転手は、あえて時間を作って何かをするということではなく、仕事の休憩時間や日常生活の過ごし方について、次のように語っていた。

同じ姿勢が嫌だから、休憩のときはあぐらかいちゃってる。ちょっと猫背っていうか、ちょっと腰まげて。背もたれも倒れないからこんな感じだよ。別に今腰が悪いわけじゃないから優先度が低いっていうか。痛みだせば考えるんだろうけど……。ないんで気にはしていないですよ。 (G)

G氏は、以前は家具屋で働いており、家具の配達で無理をして不自然な姿勢をとり腰椎ヘルニアになったことが原因で転職をした。家具屋の仕事でも、作業中に腰に痛みを自覚しても仕事のなかで休息をとれない、とらないG氏は、語りのなかでも、腰に痛みを自覚しても、正しい姿勢を意識することは“優先度”が低いというような内容が語られた。

続けてG氏は、現在気にしている“肥満対策”について語りだした。

食事、1食でもいいかな。メタボを治すためには少し減らさなきゃいけないから。仕事では歩かないからどんどん肥えちゃう。運転手同士でどこのお店はご飯が安くて美味しいって話聞いたりするとつい脂っこいもの食べに行っちゃう。これでも、落としたんだけどあと5キロは落としたいかなー。(G)

G氏は、減量の方法について極端な方法を表現し、具体的な方法については語らなかった。  
一方E氏は、次のように語った。

椎間板ヘルニアで手術しちゃって、腰痛をこれ以上悪くしないように、体重をこれ以上増やさないようにすることですね。先生にそう言われていますんで。脂もの取らないようにとか、野菜食べて、糖分を取らないように。そんな感じですね。前は90キロあったんですよ。でも、今は気をつけてます。(E)

A氏はこれまでの腰痛体験から、腰痛対処行動を次のように語った。

4トン車だから、4トン全部荷物だったりするでしょ。こういうのを中腰でずっとやっている腰にくるからやる前にもうバンドしておくの。そうすると、もう腰にこないし、ビリビリってきても、バンドしていると腰が安定するから大丈夫。荷物の数多いから。もう危ないって思ったときには、前もって鍼にいっちゃうし。大体体験でもうこれやパイなっているのわかるもん。(A)

A氏はこれまでの腰痛体験から、腰痛を実感する前に、作業量に応じて“腰痛バンド”を使用し対処行動をとっていた。

積極的に歩いている人や自転車こいでいる人たちよりも、やっぱり……違うのかなって、思いますけどね。今は腹筋・背筋・スクワットをやっている。あとはお風呂に入ったあとにストレッチを少しやって。腹筋と背筋は大事ですもんね。腰のために。やっぱりトラックずっと乗

っていると筋肉使わないから。でも……、好きだからやっているんだよ。継続は力なりって言うけど、……そういう固いことじゃなくって、偉いとかそういうのじゃなくって……、ただ好きだから。あー、でも習慣もありますね。何となく日常の中で、お風呂にはいる前はこれをするとか、入った後はこれをするとか。習慣になるまでがやっぱり好きだからっていう感じかも。(N)

N氏は、腰痛対処行動について、“運動”をすることで自己流のセルフケア行動をとっていることについて語った。

安いマッサージとか、たまにやったりしますね。でも、あまり身体は動かしなない。疲れてきたら腰をねじったり回したして。信号待ちの時とかに。(J)

トラック運転手のセルフケア行動には、それぞれが自己流の方法で行っており、“優先度”に違いが感じられる内容が語られた。

健康に関する情報交換について尋ねると多くの運転手は、痛いのは仕方がないと割り切っている内容を語った。婚姻による対処行動の明確な違いは見られなかった。

健康について、情報交換とかもあったほうがいいとは思うけど。4トン車と2トン車ではやっぱり違うんですよ。……だから、2トン車の人にいったってどうせ分からないだろうし……、逆に4トン車の人が言っても分らない。……だからといって、4トン車同士での情報交換もないけどね。(L)

情報交換はあんまないね。みんな痛いもんは痛いもんね。結構痛がっている人は多いけどさ、ある程度運動不足なんじゃないの。……みんな。俺もそうだけさ。(B)

情報交換はないね。自分のことは自分でやる。……みんな同じように思っていると思うけどね。(H)



L氏、B氏、H氏をはじめトラック運転手たちは、自分は自分と割り切っているだけでなく、他の人と健康に関する情報交換をするという内容は聞かれなかった。研究者からの質問は聞き入れず、早く語り終えようとする様子から、他の人とは健康問題についてあまり語り合わないということを、これ以上話したくない様子であった。

### 3. 【健康管理の意識の違い】

健康診断の受診について、未受診であることを語るなかから、【健康管理の意識の違い】について語られた。

I氏は、健康診断を受診していないことについて、次のように語った。

健康診断を最後に受けたのいつだろう……。わかんないな。20年前かも。市でやっているのもあるけど、あれ平日でしょ。なかなか時間つくれないじゃん。会社で時間作ってくれないからね。あまり受ける機会はないよ。(I)

健康診断なんて、記憶にございません。MRIは何回も受けているから大丈夫じゃん。首とか痛くなったりとかして5〜6年前に受けてるもん。(L)

尿酸が高いから年2回血とってるよ。ビールの飲みすぎでついに痛風になっちゃったの。役所から健診の知らせはきているけど、暇がなくて。だいたい、毎月1回は薬をもらいに病院に行っているからその時色々話きいてもらってる。それで年2回採血とるの。だから、だいたいのことはわかりますもんね。(M)

L氏もM氏のようにトラック運転手の多くは、健康診断を受診しなければならないことは認知しているものの、それを他の検査を受けているからある程度のことはわかると語っていた。

### C. 腰痛体験と職業選択としてのトラック運転手

これまでの職業経験を踏まえながら、腰痛を

自覚しつつも自分に見合った職業として、トラック運転手を選択されていたことについて次のような語りがみられた。

#### 1. 【自分の適性と職業選択】

腰痛体験の内容の語りが進むうちに、次第に、【自分の適性と職業選択】を考えるうえでなぜトラック運転手を職業として選択したかについて語られた。

自分自身の腰痛体験を通して、何度転職を繰り返したH氏は、次のように語った。

そんなに若くないから。自分が気をつけながらやらなきゃって思うよ。でも仕事が忙しいとどうしてもそんなこと言ってもらえないから。そういつきって飯食わないでやってたりしているとかなんだよね。気持ちにも余裕がないんだろうな。でも、それが少し続くとね。やっぱり若くないしこの仕事しかないって思っているし。(H)

また、E氏は前職タクシー運転手であり、子供が生まれたときに事故で入院し、その時に生活をしていけるかについて真剣に考えたことを、次のように語った。

自分は椎間板ヘルニアで手術したでしょ。もしかしたら一生車イスになるかもしれませんがからって言われたんだけど……。手術もリハビリも成功して今はこうやって歩けるような状態になったんだけど。仕事のこともどうしようかって思ったよ。でも資格もないし他の仕事もできないし、家族も養わなきゃいけないし。……だからこの仕事続けるしかなかったから。(E)

社会人になってから自分の適性に見合った仕事を探すことに時間がかかり、結果、転職を繰り返して、自分の適性に合った職業を選択してきたことについて語られた。

F氏は、昔のことを想起しながら、人間関係の構築が大変であるという思いを何度も繰り返して、次のように語った。

うんと力が入ると汗もかきますよ。でも、今の仕事のほうがいいですよー。人間関係なくて、運転してれば自分の世界ですから。やっぱり営業やってるとね……。人間関係の付き合いってのが、難しいところあるでしょ。……。それを考えれば今の仕事のほうが楽ですよ。(F)

I氏は、しゃべり疲れるまで独りで語ってしまおう自分について次のように語った。

営業のとき、トラックで営業しながら配達もしてて、お客さんを作れば自分で配達もしなきゃならなくて……。でも今は品物を運ぶだけでいいし人間関係もないから自分にはあっているんだよね。一日運転していると独り言ばかりいつてるみたいで、ここに帰ってきてから気がつくとしゃべり疲れることもあるけど、自分で調整できるし。一人だし……。このほうがいい。(I)

J氏は40歳をすぎた頃、転職をしているため、現実的な問題を語った。

学歴とか、年齢とかで他の募集では入れない条件だったから。この会社に電話したら社長と息があってそれでいいかなって思って。(J)

J氏は、はじめは工場で勤務していたが、職場での人間関係が構築できず、転職を何度か繰り返していろいろな仕事に就いた結果、最終的にトラック運転手を職業として選択されていた。

まあ、好きだからですよ。力仕事好きだし汗をかくことも好き。手積み作業のときは、やっぱり少し腰にくることがありますけど、……。でも大丈夫。体を少し丸めるとかトラックの荷台が高いから作業を工夫したりすれば楽にできるというの分かっているんで。枚数や個数が多いとたまには腰にきますけど、ほかの仕事よりいい。(N)

N氏は、自分の適性を見つめて仕事が継続できるような工夫を見出してきたように語られた。

別に……。やることなかったから。車は嫌いじゃなかったからねー。その延長で、ただそれだけ。でも人を乗せるのと荷物を乗せるのとは違うね。人の方がやっぱり神経使うね。わがままな人、いっぱいいるから。品物はわがままなんと言わないでしょ。タクシーは一昼夜あるから、だから同じ姿勢でしょ。堪えますよ。トラックは降りたり乗ったりする分いいですよ。(D)

D氏は、転職経験を踏まえて、自分の適性に合わせてトラック運転手を職業選択していた。また、人との関わりを煩わしいという内容が語られた。

転職のきっかけは、健康問題や人間関係、リストラなどかもしれないが、現在は、食いつなぎのためだけにトラック運転手を職業選択しているのではなく、むしろすべての参加者は自らの興味や適性を判断したうえで、トラック運転手という職業を選択していた。

## IV. 考 察

### A. トラック運転手が抱える腰痛

腰痛を実感する作業環境について、本研究の参加者は、動きがとれない狭い空間での繰り返し行われる荷降ろし作業が、腰痛体験に影響を及ぼす環境となっていた。真嶋・堀川・正野他(2004)は、作業姿勢の頻度より、中腰作業姿勢そのものが職業性腰痛の原因であることを指摘している。中腰姿勢には必然的に他の負荷が加わり、椎間板内圧が高まり緊張も強くなるため本研究の参加者も中腰での作業環境で腰痛を実感していたが、トラック運転手の場合、軽量でも動きがとれない狭い空間で、多数の荷物を繰り返し行う作業頻度も、腰痛に影響する環境となっていた。

高木(1997)は、腰痛予防の取り組みとして、車社会、グルメ社会の到来により人は歩かなくなり、肥満で足腰の弱い人が増加し、腰痛による休業が年々増えていることを指摘している。トラック運転手もほとんど歩く作業がないため、腰痛予防として肥満対策を行うことは重要な取り組みである。しかし、「職場における腰痛予

防対策指針」で指摘されている、作業前の腰痛体操などはほとんど実施されていない状況であった。

トラック運転手の腰痛対処行動は、“肥満対策”“腰痛バンド”“運動”“マッサージ”などで、個別的に行える方法を選択していた。運転手同士は、他の運転手の健康や腰痛対処行動などについて気になる反面、お互いの健康に関する情報交換などは実施されていなかった。

宗像(2000)は、健康に対する信念や認知は、自分が病気になったり、身近な人が病気になった経験や、あるいは、自ら学習することにより変化すると述べている。腰痛症状は慢性的に出現するため、適度に休息をとれば、急激な腰痛の悪化を防ぐことができる。そのため、その他の疾患に比べると、自覚が薄く、腰痛のような、生命に直結しないものは、日常生活に支障がない程度であれば、腰痛を実感しても少しの異変では気にせず、“ある程度は仕方ない”と作業を続け、それぞれの体験により、保健行動に違いがみられていた。

## B. 健康支援の取り組みのあり方

牧野・玉置(2007)によると、小規模事業所は健康診断の実施率が低く、健康診断を実施しない理由として、時間がないことをあげている。本研究参加者も、健康診断の未受診に対して、時間のなさや、他の検査をうけているからなど、健康診断を受診しなければならないことは認知しているものも、知識不足や関心が向けられていないことによって、健康管理について意識の違いがみられた。そして、痛いものは痛いから仕方ないと割り切り、自分は自分、他人は他人という意識が高く、他者との情報交換も行おうとしていなかった。しかし内心では、他者の健康問題も気になっており、お互いに人間関係を形成することは煩わしいと感じている傾向にあるが、他者への関心はあり、他者へ気を遣う部分もあると考えられた。

小川・平山・山岸他(1992)の調査では、健診受診行動は、一つのヘルスケア行動であり「健康に自信を持っている」「受ける必要がないと思っている」「忙しい」「面倒くさい」などの

理由で受診していない人々については、健康自己管理能力を高めていく方法を明らかにしなければならないことを述べている。本研究参加者も、健康診断が未受診であるものが多く、セルフケア行動はとっているものの、様々な自己流の方法が継続されていた。本研究参加者のようなトラック運転手は、健康問題の発見が遅れたり、重症化した後に発見される可能性が高い。そのため、無意識に繰り返す対処行動や思考を、健康管理能力を高めていくような健康教育・保健指導に繋げていく必要があると考える。

朝山・井谷・横山他(2002)は、健康支援における専門家の役割は、健康状態の評価や健康管理に関する情報の提供、専門家からアドバイスなどにより自主的な活動を支援することである。また宮坂・川口・吉田(2006)は、セルフケア(self-care)とプロフェッショナルケア(professional care)とは重なり合う側面があり、種々の受診や受療などのほかに、professionalの側からいえば健康教育などが重要なものとして含まれていると述べている。森谷(2005)も、一般的に実施される健康教育者側からの一方的な指導・説明では限界があり、本人の健康に対する認識や社会的支援にも着目する必要があると述べているように、効果的な健康支援を行うためには、トラック運転手には、一般的な集団指導などの方法では、かえって人が集まらない可能性が高く、むしろ、個別で対応できる個別支援や、メディアを使用した健康教材などの開発の検討が必要である。

このようにトラック運転手の特性に合わせて、予防の段階から健康支援を行うことは、産業保健師にとって重大な課題であることが示唆された。

腰痛を体験したときの心境を語るなかで、腰痛体験の背後の意味としてトラック運転手の仕事への思いがあることが考えられた。もともと車が好きなことからの延長線や、教育歴や業務歴、年齢などの理由でトラック運転手を職業選択していることを語られていた。トラック運転手を職業選択する人々の特徴として、人間関係の構築が難しかったり、煩わしいと感じている傾向にあり、運転中はしゃべり疲れるまで止ま



らないほど、独り言を話すなど、孤独さを感じさせられた。しかし共通して、社会人になってから、自分の適性に見合った職業を探すことに時間がかかり、転職を繰り返していた。トラック運転手という職業は、転職を繰り返したことにより、ようやくたどり着いた職業であり、生命に直結せず慢性的に経過するものであれば、腰痛を実感しても少しの異変であれば作業を行いつづけていた。

本研究結果から、トラック運転手を職業選択する人々の特性や、動きがとれない狭い空間での作業、狭い密室な空間での長時間運轉作業など、孤独な労働特性が重なり合って、健康への意識や健康行動の特性が形成されることが考えられた。産業保健の目的として“健康と労働の調和を図ること”が掲げられているが、本研究参加者の多くのトラック運転手は、腰痛を自覚しつつも、少しの異変では気にせず、痛いものは痛いから仕方ないと割り切っていた。健康と労働の調和を図るためには産業保健師として、生活背景を捉えトータルな視点で予防の段階から早期介入し支援に結び付けていくと共に、心身共に健康で働くことが生産性の向上に繋がることを、経営者や管理者など組織全体に働きかけていくことが大切であると示唆された。

本研究の参加者が、なぜ問題を共有したからないのか、また、どのような体験がそうさせるものなのかについて、今回のインタビューでは一部しか深めることが出来なかった。トラック運転手を職業選択する人々の特性なのか、それともトラック運転手という職業がそうさせるのか、今後さらに探究していく必要がある。

## V. 本研究の限界と今後の課題

本研究は、14名の1施設という限られた研究参加者であったことや1回の面接であったため十分に思いを引き出せなかった可能性がある。また、近場の運搬だけに留まらず、今後は、長距離運轉や夜間の運轉、大型車など、幅広い作業へと発展させていくことが課題である。

## 謝 辞

本研究に協力いただいた参加者の皆様に心よりお礼申し上げます。なお本研究は、日本平成20年度日本赤十字看護大学研究費の助成をうけて実施いたしました。

## 文 献

- 安部誠治(2008). デフレ経済下の運輸事業の規制緩和と運送の安全, 労働の科学, 63(2), 68-72.
- 朝山正巳, 井谷徹, 横山英世, 芳本信子(2002). イラスト健康管理概論, 東京教学社.
- 五十嵐久人, 飯島純夫(2006). 主観的健康管に影響を及ぼす生活習慣と健康関連要因, 山梨大学看護学会誌, 19-24.
- 舟越光彦, 田村昭彦, 池田和生, 青木珠代(1998). 零細自営業者の健康実態と労働条件についての検討, 産業衛生雑誌抄録集, (40), 354.
- 舟越光彦, 田村昭彦, 峠田和史, 辻村裕次, 西山勝夫(2003). タクシー運転手の腰痛に関連する要因の研究, 産業衛生雑誌, (45), 235-247.
- 広瀬敏, 多田由美子, 町田光子, 大竹康彦, 尼ヶ崎ひろゑ(1998). 10万人を対象とした「営業とくらし, 健康調査」にみる零細事業者・自営業者の労働・生活・健康状態の特徴, 産業衛生雑誌, (40), 222-226.
- 河野啓子著(2008). 産業保健・産業看護論, 日本看護協会出版会.
- 甲田茂樹, 杉原由紀, 安田誠史, 大原啓志, 宇多真一, 宇土博, 小河孝則, 青山英康(1999). 運輸労働者の労働条件と健康問題, 産業衛生雑誌抄録集, (41), 36.
- 三橋一郎(2008). 中小企業におけるドライバーの安全と健康, 労働の科学, 63(2), 80-83.
- 牧野茂徳, 玉置真理子(2007). 企業規模による定期健康診断有所見率調査結果, 岐阜医療科学大学紀要, (1), 1-7.
- 真嶋由貴恵, 堀川淳子, 正野逸子, 石原逸子(2004). ホームヘルパーの腰痛の実態と腰痛予防教育のための教材開発, 産業医科大

- 学雑誌, 26(1), 59-74.
- 森谷栄子(2005). 企業労働者の保健行動と Health Locus of Controlの関連—某機械製造業労働者の事例—, 日本健康教育学会誌, 13(2), 86-96.
- 宮坂忠夫, 川口智恵子, 吉田亨(2006). 保健学講座 12, 健康教育論.
- 中川登志雄(2008). トラック業界が取り組む過労運転防止対策, 労働の科学, 63(2), 73-79.
- 長野潤一(2008). 重大事故の防止とIT技術の活用, 労働の科学, 63(2), 92-95.
- 小川三重子, 平山朝子, 山岸春江, 北山三津子, 佐藤由美(1992). 基本健康診査未受診者の生活行動, 千葉大学看護学部紀要, 17-25.
- 大谷透(2000). 長距離トラック運転手の疲労調査報告, 産業衛生雑誌, (42), 79-80.
- 鈴木一弥(2008). 添乗調査からみたトラックドライバーの負担と疲労, 労働の科学, 63(2), 84-87.
- 宗像恒治(2000). 地域住民の予防的保健行動, 最新行動科学からみた健康と病気, メチカルフレンド社.
- 佐藤悦子(2004). 産業社会という文脈からみた健康文化に関する研究—疲労自覚症状と健康体感という視点から—, 山梨県立看護大学紀要, (6), 1-11.
- 田甫久美子, 稲垣美智子, 釜谷友紀, 山崎松美(2008). 肥満となった若年男性労働者の就業以降に体重増加に繋がった要因の背景, 金沢大学つま保健学会誌, 32(1), 69-76.
- 高木勝(1997). 腰痛対策について, 健康管理, 521, 26-31.
- 高橋正也(2008). 不安全なトラック運転に関わる要因はなにか, 労働の科学, 63(2), 88-91.