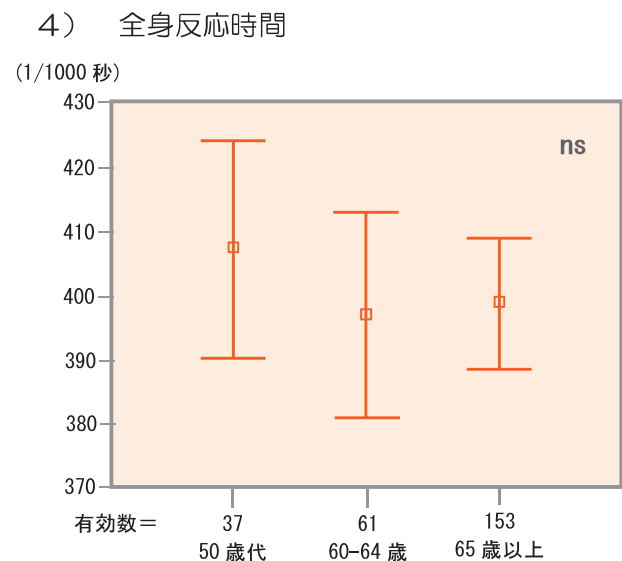
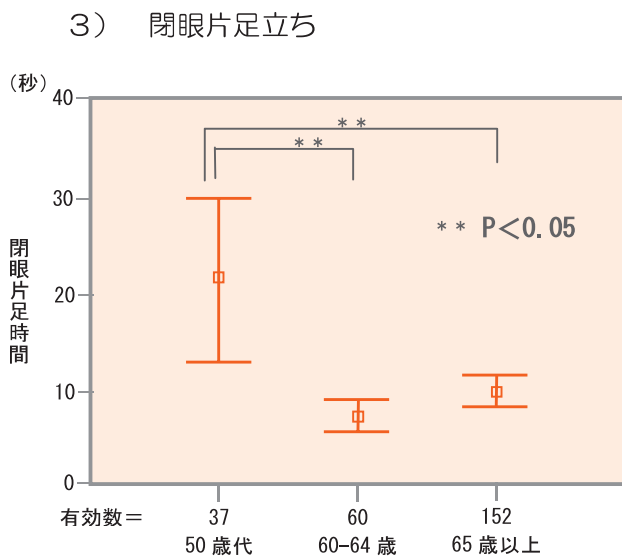
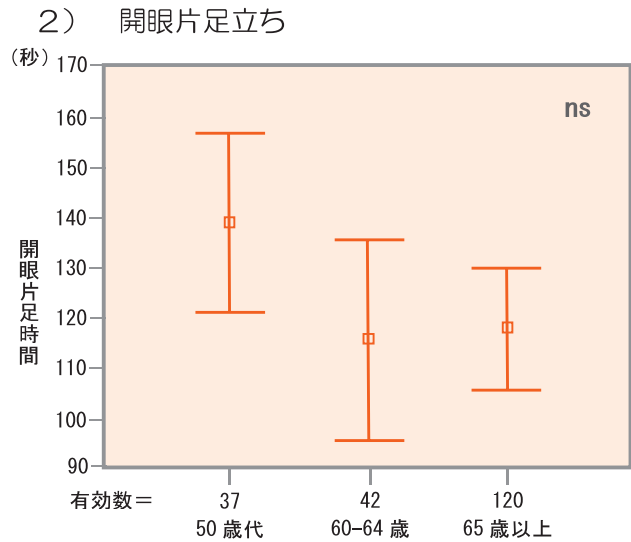
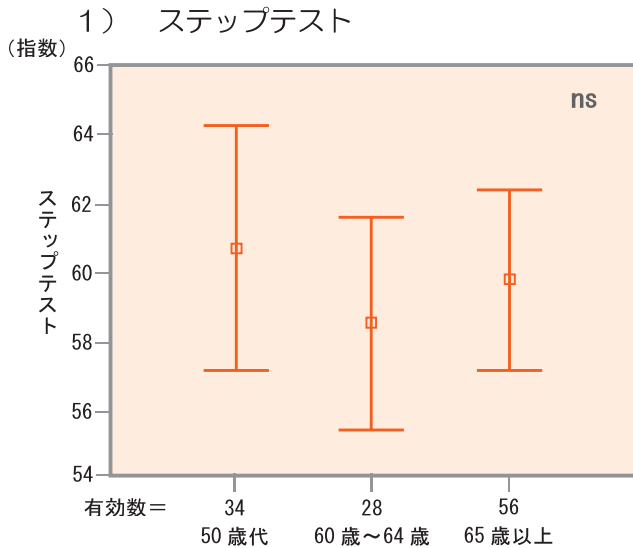


3 高齢労働者の体力

(1) 50歳代から平衡機能は低下

年齢と体力測定項目の関連性を50歳代、60-64歳代、65歳以上の3群に分けて各体力測定結果との関係を以下に示す。



エラーバー：平均値±標準偏差

nsは統計的には3つの年代群それぞれの間には違いが認められなかったことを示す。

** P<0.05は統計的に意味のある差が比較した2つの年代群の間には認められたことを示す。

閉眼片足立ちは、50歳代に比べ、60-64歳、65歳以上の群のいずれも低下する(P<0.05)。

閉眼片足立ちは、視覚によらない平衡保持能力を示すものであり、年齢を重ねるとともにこの機能が衰えることを示唆している。

そのほかの体力測定項目については、年齢を重ねたとしても測定結果が低下する傾向は認められなかった。

(2) 就労を継続している者の体力は維持されている

一般に年齢とともに、測定結果は低下していくと考えられるが、就労を続けている方を対象とする本調査においては、閉眼片足立ち以外はその傾向を認めなかった。就労を継続している方に関しては体力が維持されているものと考えられる。

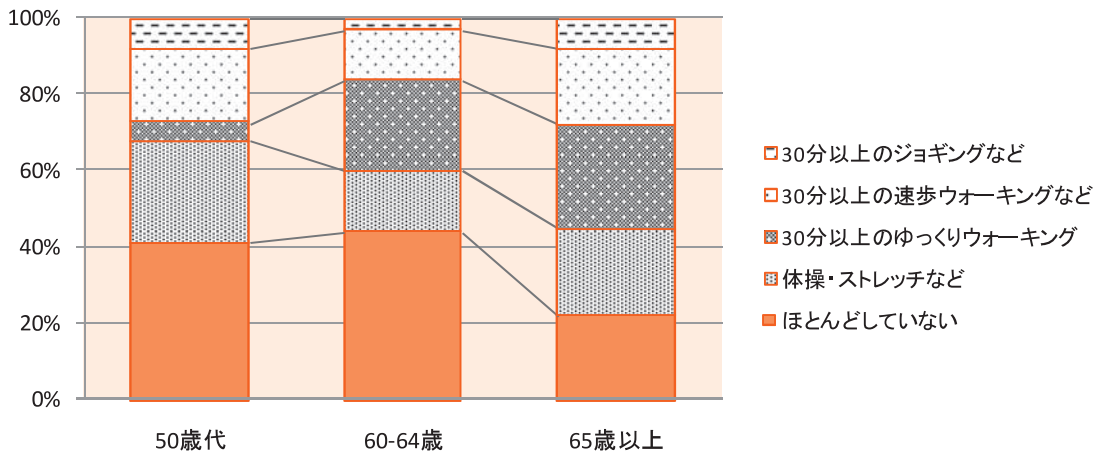
○ 血圧管理の重要性

ステップテストの調査対象者 197 名中 34.0% (60 歳以上では 40.0%) が高血圧または高血圧による降圧剤服用者、心血管病変関係で対象者から外れることとなった。

この数値は現役の高齢労働者として就労するためには日頃からの血圧管理が大事であることを物語っている。特に、壮年期以降における生活習慣に気を使い、成人病の予防に努めることが大切である。健康でなければ、他に勝る技能、経験、知識を持っていても 60 歳以降現役として働くことが困難となるため注意する必要がある。

(3) 運動習慣のある人が就労を継続できている

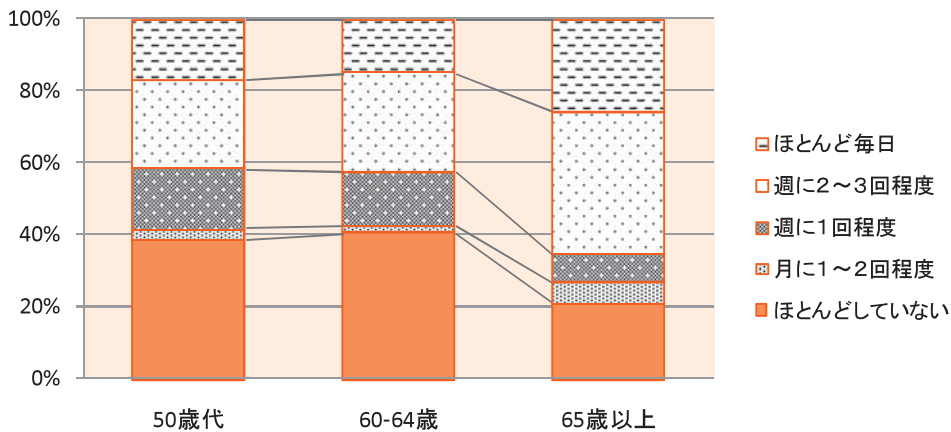
「日常生活において運動をしていますか」



30 分以上のゆっくりウォーキングより強い強度の運動をしている人の割合を見ると、50 歳代は約 32%、60-64 歳は約 40%、65 歳以上は 55%と年齢が高いほど、多いという結果が得られた。

このことから、強い運動をしている人が就労を継続できていることが示唆される。

「運動をどのくらいの頻度でしていますか」



日常的に運動を行っていると思われる、「週に 2-3 回程度」と「ほとんど毎日」運動してい

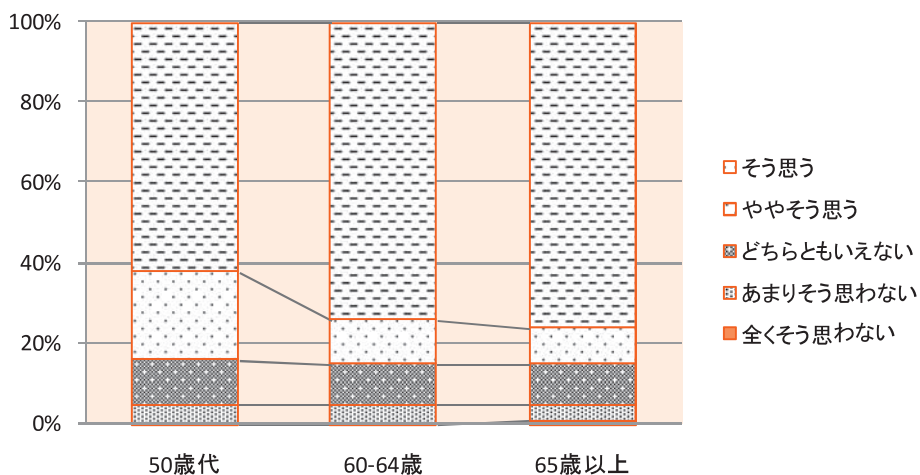
る人の割合をみると 50 歳代は約 42%、60-64 歳は約 43%とあまり変化は見受けられませんが、65 歳以上は 66%と増加している。

運動の強度と同様に、日常的に運動習慣がある人ほど、就労が継続できていると考えられる。

(4) 高齢労働者に即した勤務時間や休憩時間の配慮

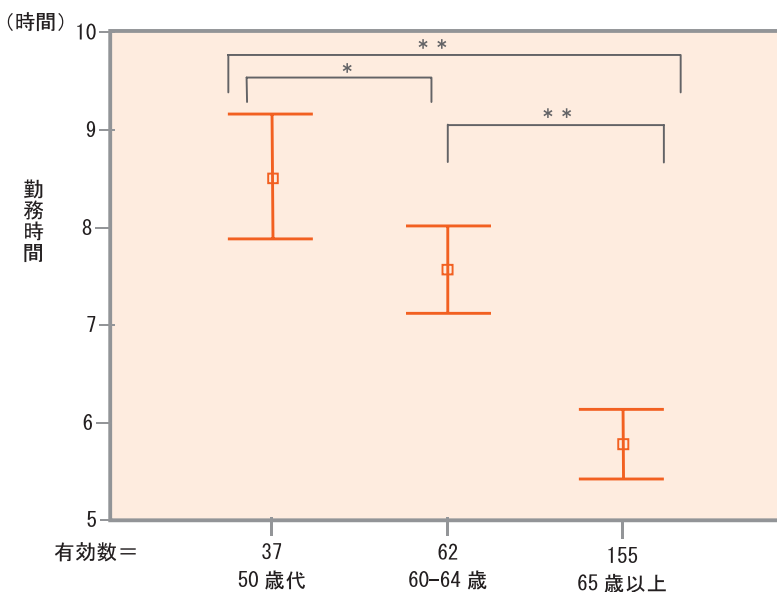
「今の勤務時間や休憩時間は、適当だと思いますか」の問いに対し、下記の 5 項目のうち 1 つを選択してもらい回答を得た。

「今の勤務時間や休憩時間は適当だと思いますか」



全年齢群においても“そう思う”“ややそう思う”が大半を占めていることがわかる。本調査ではどの年齢層においても勤務時間・休憩時間に関しては満足している者が多い。

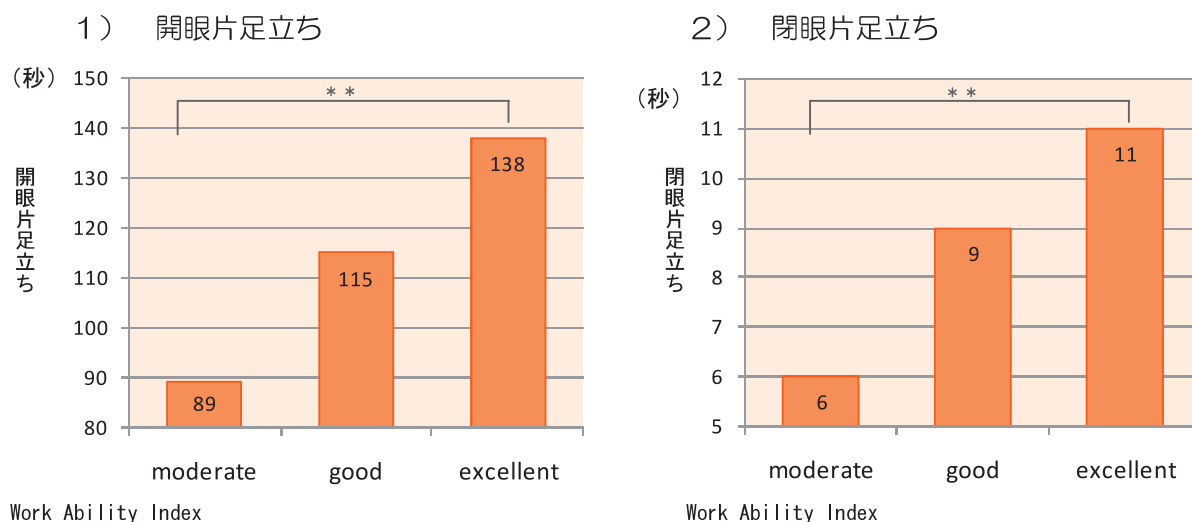
さらに、勤務時間について調べたところ、50 歳代は、8.5 時間、60-64 歳が 7.6 時間、65 歳以上が 5.8 時間であった。年齢が増加するとともに勤務時間が短くなっている。



*(P<0.10)は比較した2つの年代群の間に統計的にある程度の違いが観察されたことを示す。
 **(P<0.05)は比較した2つの年代群の間に統計的に意味のある違いが観察されたことを示す。

以上から、年齢とともに疲れやすさを感じなくなる理由として、勤務時間の短縮や休憩時間を十分に設けるなどの、高齢労働者に即した十分な配慮を行っていることが大きく関与しているものと思われる。

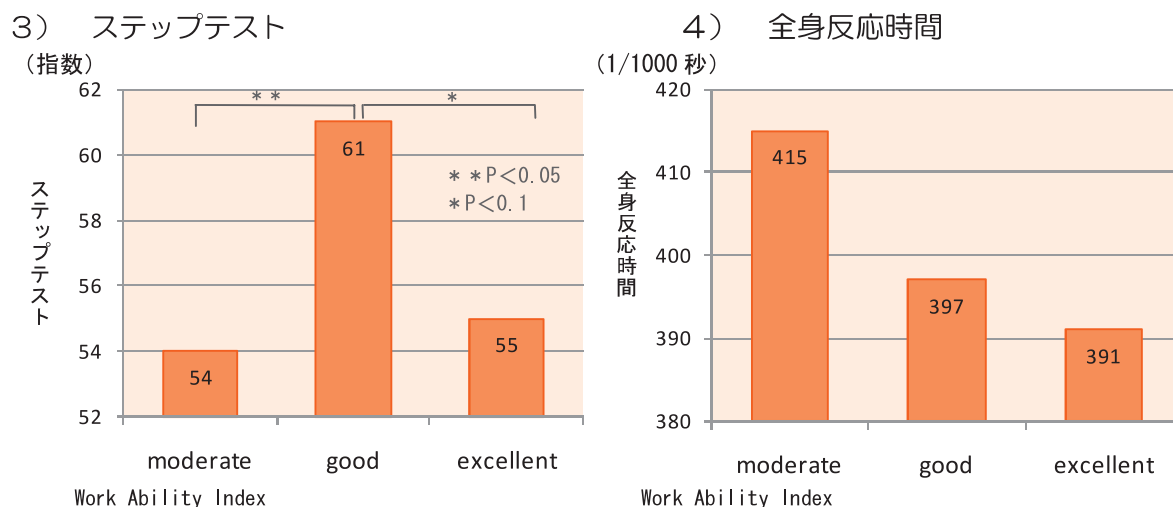
(5) WAI(労働適応能力)は体力を反映



** (P<0.05)は統計的に意味のある差が moderate 群と excellent 群の間に認められたことを示す。

開眼片足立ちでは WAI の評価 moderate と excellent の間に有意の差を認められており、WAI の得点が良いほど、開眼片足立ちの測定時間も長くなる傾向を示している。

閉眼片足立ちでは、開眼片足立ちと同様に WAI の評価 moderate と excellent の間に有意の差を認められており、WAI の得点が良いほど、閉眼片足立ちの測定時間も長くなる傾向を示している。



*(P<0.10)は統計的にある程度の違いが観察されたことを示す。
 ** (P<0.05)は統計的に意味のある差が認められたことを示す。

ステップテストでは、WAI の評価 good の群が最も良い結果を示し、good と moderate の間に統計的な有意差があり、good と excellent の群に有意の傾向を認めている。

全身反応時間では、統計学的に有意の差は認めないものの、WAI の得点が良いほど、全身反応時間が短くなる傾向が図より見てとることが出来る。

ステップテストはやや特徴が異なるものの、他の開眼片足立ち、閉眼片足立ち、全身反応時間に関しては、WAI が良いほど良い測定結果が得られた。WAI は職務の身体的および精神的な要求、ならびに労働者の健康状態と力量を考慮に入れて作成されたものであり、労働能力に関して包括的な概念によるものであるが、体力結果に関しても WAI に反映していることが本調査から窺え、WAI が体力に関してもひとつの指標になりうるのではないかと考えられる。

4 調査研究のまとめ

日本人の平均寿命は男性が79.29歳、女性のそれは86.05歳にまで延び、超高齢社会へと突入した。21世紀中頃まで続く超高齢社会を鑑みると、55歳以上を高齢労働者、65歳以上を高齢者さらには生産人口を15歳から64歳とする区分は日本の人口構造にそぐわない状況になりつつある。一方、現在の日本人の健康状況を観察すると、加齢と共に肥満者の割合、高血圧者の割合が増大し、高脂血症、脳卒中、虚血性心疾患の増大傾向が現代日本の社会現象となってきた。これらの二つの現象は超高齢社会をに向けた産業保健のあり方にも大きな変更をもたらしつつある。すなわち、毎日の労働生活を送るために、機能的側面（機能的体力）および持久的側面（持久的体力）、そして防衛的側面（防衛体力）からどのような体力が必要なのかについて考えなければならなくなった。超高齢社会を迎えた日本が最初に為すべき施策は健康な日常生活及び労働生活の営みが送れる高齢社会（アクティブエイジング社会）の構築である。次いで、これを土台として暦年齢を意識しない生産的な高齢労働社会（プロダクティブエイジング社会）を築き上げることである。

本研究で得られた最も興味ある結果は、労働適応能力が高い労働者は生活機能が高く、仕事によって誘発される疲労からの回復能力も高いことが示唆されたことである。そして、生活機能・疲労回復力を高めるためには中程度以上の運動習慣を持つことが大事で、特に60歳以上ではこの運動習慣の有無が重要な鍵を握ってくるのがわかった。同時に、勤務日と休日の違いに係わりなく、いつもバランスの取れた睡眠を確保すること、さらには自動車運転通勤ではなく、徒歩・電車等通勤が抗加齢（アンチエイジング）対策として重要であることが示唆された。一方、高齢労働者の勤務時間については年齢に応じて十分な配慮を行っている職場で働く高齢者は仕事の疲れが少なかったことから勤務時間と休憩時間配分が勤務条件の中で重要な位置を占めることが判明した。

これらをまとめると、現況下で就労を可能としている65歳以上の高齢労働者はもともと運動頻度や運動強度の高い運動習慣を持っている人々で、その意味ではサバイバルエフェクトの結果と言える。そして、高齢労働者の有効な就業を進める上での配慮として、勤務時間配分等が重要であると考えられた。これからの日本において、『70歳現役』をスローガンとした高齢での就労を継続するためには、若い段階での日常的な運動習慣が必要であるとともに、日本社会における従来の暦年齢視点から機能年齢視点へと変える世論形成が必要である。同時に、日本の人事労務の世界に対して、一日も早く客観的な労働適応能力評価法の開発と導入を促し、かつ全企業に共通した標準職務能力評価法の開発へと進む必要がある。この労働適応能力評価には健康という物差しが重要で、その意味において雇用の領域に働く人間の特性を熟知した産業保健の面からのサポートが不可欠となろう。

（産業医科大学 教授 神代雅晴）