

論文紹介

日本におけるテレワーカーの在宅勤務環境と身体症状の関連

Kanamori S, Tabuchi T, Kai Y. Association between the telecommuting environment and somatic symptoms among teleworkers in Japan. Journal of Occupational Health. 2024; 66(1): uia014.

甲斐裕子

背景 新型コロナウイルス感染症のパンデミックにより、テレワークが急速に普及したが、適切でない在宅勤務環境が身体症状（筋骨格系の痛みや心理的ストレスなど）を引き起こす可能性が指摘されている。しかし、在宅勤務環境と身体症状の関連について十分な検討はなされていない。本研究の目的は、日本のテレワーカーにおいて在宅勤務環境と身体症状との関連を明らかにすることである。

方法 本研究は、Japan COVID-19 and Society Internet Survey (JACSIS study) のデータを用いた横断研究である。2021年9月27日から10月29日にかけて、日本国内在住の15～79歳の男女31000人を対象に調査を実施し、テレワークを行っている4569人を分析対象とした。身体症状の評価にはSomatic Symptom Scale-8 (SSS-8) を用い、カットオフ値として4点、8点、12点、16点の4段階を設定した。在宅勤務環境は先行研究や厚生労働省のテレワークに関するガイドラインを参考に14項目を評価した。身体症状との関連を検討するために、在宅勤務環境を説明変数としたポアソン回帰分析を行った。

結果 在宅勤務環境が整備されていない項目数が多いほど、いずれのカットオフ値でも身体症状の有病率比 (prevalence ratio : PR) が有意に高いことが示された。特に以下の6項目において身体症状のリスクが高かった：集中できる作業スペースの欠如、足元スペースの不十分さ、コミュニケーション環境の不適切さ、リラックスできる空間の不足、騒音、温度および湿度の不適切さ。また、テレワークが週3回以下でも、不十分な在宅勤務環境は身体症状のPRを増加させた。

結論 在宅勤務環境が不十分であるほど身体症状の発生リスクが高まることが示唆された。特に集中できる作業環境や快適な温度・湿度環境の整備、十分な足元スペースの確保、リフレッシュできる空間の提供などが重要である。これらの環境改善は、在宅勤務者における身体症状の予防に有効である可能性がある。

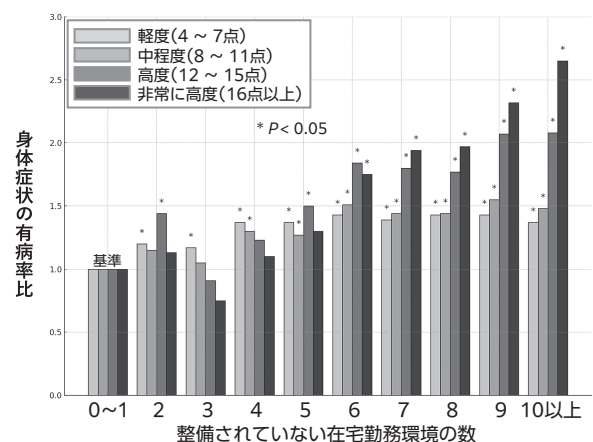


図 身体症状と在宅勤務環境との関連

調整変数：年齢、性別、BMI、喫煙習慣、飲酒習慣、身体活動、精神健康状態、年収、学歴、産業分類、労働時間、企業規模、在宅勤務頻度

執筆者によるコメント

厚生労働科学研究費「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究（代表：甲斐裕子）」の研究成果です。テレワークは、ワークライフバランスや仕事満足度の向上など多くのメリットがありますが、運動不足や腰痛など新たな健康課題も生じています。対策の難しさを感じている企業も多いようです。健康と生産性を両立するテレワーク実現には、自宅環境の整備が鍵であることが、本研究から明らかになりました。