

研究代表者 所属・職：健康科学部・准教授

氏名：坂野 裕洋

研究課題名：労働者の慢性疼痛に対する疼痛教育を併用した運動促進プログラムの介入効果に関する検証

研究の概要

1. 研究背景

慢性疼痛は個人の健康問題にとどまらず、企業経営に直結するリスク要因です。特にプレゼンティーズムによる生産性低下、欠勤・休業の増加、医療費・労災関連コストの増大、メンタル不調への波及、熟練技能者の早期離脱リスクといった経営課題との関連が強いとされています。二次産業においては身体負荷が高く、慢性疼痛の有病率も高い傾向にあります。本研究は、人的資本の維持・強化を目的とし、疼痛教育と遠隔型運動支援を組み合わせた包括的プログラムの有効性を検証したものです。

2. 研究目的

本研究は、慢性疼痛を有する従業員に対して、疼痛に対する正しい理解の促進、身体活動の習慣化、心理的負担の軽減を図ることで、① 生産性の維持・向上、② 職業ストレスの軽減、③ 中長期的な医療・休業コストの抑制について実現可能かどうかを検証することを目的としました。

達成状況・成果内容

3. 実施概要

実施期間：2025 年 5 月～12 月（8 ヶ月間）

対象者：S 作所従業員 42 名

- 3 ヶ月以上に渡って複数箇所に中等度以上の痛みを有する従業員 27 名
- 自主的に本事業への参加を希望した従業員 15 名

介入期間：3 ヶ月

完遂者：35 名（83%）

プログラム内容：疼痛教育、リハサクを用いた遠隔型運動促進、Web 会議システムを用いた定期的な面談

4. 主な成果

(1) 高い参加継続率

完遂率 83%という結果は、現場導入型健康施策として実効性が高いことを示しています。これは制度化・今後の展開に向けた可能性を示唆する重要な指標です。

(2) 心理的要因の改善（プレゼンティーズム対策）

本研究では、運動に対する恐怖心の軽減、抑うつ傾向の改善、職業ストレスの軽減を認めました。これらの改善は、単なる疼痛対策にとどまらず、業務集中度・作業効率・安全意識の向上に波及する可能性が高いです。慢性疼痛の本質は「痛みそのもの」よりも「痛みによる回避行動と心理的負担」である場合が多く、本研究はこの中核部分に介入できた点が大きいと考えています。

(3) 中枢性感作関連症状の改善

本研究では、疲労感、不眠、めまい、感覚過敏、消化器症状の改善が確認されました。これらは、集中力低下、ヒューマンエラー、労働災害リスクと密接に関連します。つまり、本プログラムは安全管理面にも間接的

効果を持つ可能性が示唆されます。

(4) 医療費・休業リスクの抑制可能性

疼痛強度自体には大きな変化を認めませんでした。心理的負担の軽減、生活機能の改善が確認されたことは、慢性化・重症化の予防という観点で極めて重要です。慢性疼痛は重症化すると、長期休業、配置転換、退職、高額医療費に直結します。本プログラムは「悪化させない」予防投資モデルとして評価できます。

5. 経営上の意義

本プログラムは単なる福利厚生施策ではなく、「人的資本投資」として位置付けることができると考えます。期待される効果として、プレゼンティーズムの軽減、労災リスクの低減、メンタルヘルス不調の予防、熟練労働者の就業継続支援、企業イメージ向上（健康経営推進企業）が挙げられ、中長期的には、医療費・休業コストの抑制を通じた経営安定化にも寄与する可能性が高いと思われます。

6. 謝辞

本研究の実施にあたり、ご協力いただいたS製作所の役員ならびに従業員の皆様より賜りました多大なるご理解とご協力に、心より深く感謝申し上げます。