

# 題目 給食管理学内実習における疲労自覚症状について (第2報)

発表者 ○武田恵実・梅原頼子・福永峰子・山田芳子

## 1. はじめに

前回、大量調理に不慣れな学生を対象に学内での給食管理実習における健康状態の変化について、疲労の自覚症状調べを用いて実習前後の訴え状況を調べ、給食管理学内実習での作業内容から、肉体と神経の中間労働として位置づけられることがわかった。そこで、今回は実習形態の異なる試作調理(10食)と大量調理(60食)における疲労の自覚症状の訴え状況について変化を比較検討したので報告する。

## 2. 調査方法

- 1) 調査対象および調査時期 対象は本学食物栄養専攻生36名。調査は平成11年5月から7月までの給食管理実習期間内(6日間)に行った。
- 2) 調査内容 疲労の自覚症状の有無は、日本産業衛生協会、産業疲労研究会作成のI群：眠気とだるさなどの身体的症状を表すもの、II群：注意集中の困難など精神的症状を表すもの、III群：局在した身体的違和感など神経感覚的症状を表すもの各10項目、計30項目からなっている「疲労の自覚調べ」を用い、無記名式で実施した。

## 3. 調査結果

1) 試作・大量調理実習前後の自覚症状の訴え率(表1)は、身体的症状>神経的症状>精神的症状の順に高く、実習後の訴え率では、全身がだるい(18.0%)、足がだるい(20.1%)、横になりたい(17.0%)、腰がいたい(12.9%)、口がかわく(11.3%)で増加を示した。逆に訴え率が減少したものは、あくびが出る(5.2%)、ねむい(20.6%)であった。

2) 試作・大量調理実習前日のアルバイトの有無ではアルバイトをしている者は38.7%で、していない者は61.3%であった。自覚症状の訴え率にはほとんど変化がなかったが、アルバイトをしている者の方が、ねむい(26.7%)、横になりたい(17.3%)でやや高い値を示した。

3) 試作調理と大量調理実習後の自覚症状の訴え率の差を見てもと大量調理の訴え率が試作調理よりもほとんどにおいて高く、特に身体的症状や神経的症状に変化が見られた。

4) 試作・大量調理実習前日の睡眠時間の構成比は6時間未満(20.6%)、6~8時間(68.6%)、8時間以上(10.8%)であった。試作調理において睡眠時間が6時間未満の者は、あくびが出る(13.2%)、ねむい(44.7%)、横になりたい(10.5%)、6~8時間の者は、ねむい(13.3%)、8時間以上の者は、頭がぼんやりする(12.5%)、ねむい(33.3%)横になりたい(16.7%)が高い値を示した。大量調理において睡眠時間が6時間未満の者は、足がだるい(19.0%)、ねむい(23.8%)、横になりたい(14.3%)、肩がこる(11.9%)、全身がだるい(17.8%)、足がだるい(11.0%)、ねむい(21.2%)、横になりたい(16.4%)、8時間以上の者は、全身がだるい(27.8%)、足がだるい(11.1%)、頭がぼんやりする(11.1%)、ねむい(22.2%)、動作用がぎこちない(11.1%)、横になりたい(22.2%)、考えがまとまらない(11.1%)、一寸した事が思いだせない(22.2%)、物事が気になる(11.1%)、根気がなくなる(16.7%)、頭がいたい(11.1%)、いき苦しい(11.1%)、口がかわく(11.1%)、まぶたや筋肉がピクピクする(11.1%)が高い値を示した。

表1 実習前・実習後の自覚症状訴え率 (%)

	実習前	実習後	
身体的 症状	頭がおもい	3.1	8.8
	全身がだるい	5.2	18.0
	足がだるい	3.6	20.1
	あくびが出る	7.7	5.2
	頭がぼんやりする	4.6	7.7
	ねむい	23.7	20.6
	目がつかれる	2.6	5.7
	動作がぎこちない	4.1	7.7
	足もとがたよりない	1.0	6.7
	横になりたい	9.3	17.0
精神的 症状	考えがまとまらない	4.6	5.7
	話をするのがいやになる	1.5	6.7
	いらいらする	1.5	4.1
	気がちる	2.1	4.1
	仕事に熱心になれない	2.1	5.2
	一寸した事が思いだせない	3.1	4.1
	することに間違いが多くなる	3.1	4.1
	物事が気になる	2.6	3.6
	きちんとしてられない	2.1	3.6
	根気がなくなる	3.1	5.7
神経 的 症 状	頭がいたい	1.0	6.2
	肩がこる	5.7	7.2
	腰がいたい	3.6	12.9
	いき苦しい	0.0	3.6
	口がかわく	0.5	11.3
	声がかすれる	1.5	3.1
	めまいがする	0.5	4.6
	まぶたや筋肉がピクピクする	1.0	3.6
	手足がふるえる	0.0	2.6
	気分が悪い	1.0	5.2

## 4. おわりに

扱う調理器具や喫食数など調理形態の違う実習における疲労の自覚症状の訴えの度合いは、明らかに違いが見られた。さらに、生活活動(例えば睡眠時間など)差の影響もはっきりと認められた。以上のことから本研究は、給食管理実習に入る事前指導の際に学生への資料として役立てたいと思う。