

入善町における営農類型別による 主婦の疲労状況とその指導について

入善農業改良普及所 生活改良普及員

宇 田 秋 子

1. はじめに

農業の省力化が進み、生じた余剰労力はほとんど他産業へ流れ、農外収入が定着しつつある。またそれぞれの地区に中小企業の工場が誘致され、農業の基幹労働力であった主婦すら勤めるようになった。そのため、主婦の肩に肉体的精神的負担がかかり疲労が解消されないまま、仕事に仕事積み重なり、疲れを感じている。全く暇がないくらい働いている現状である。

そこで管内の一地区で実施した、県の健康管理事業の成果が動機となって町の健康づくり運動が推進されるようになり、農業者も健康の重要性を意識しはじめるようになった。この中でとくに営農類型によってかなり、主婦の疲れ具合が異なるように考えられたので、その状況を把握し、解決したいと思った。

2. 管内の概況

農家総戸数 3,875戸
専 業 228戸
第 1 種 兼 2,016戸
第 2 〃 1,631戸
農 家 人 口 17,957人

経営状況

・ 1戸当り平均耕作面積 0.96ha

営農種別	飼養戸数	飼養頭羽数
酪 農	95戸	493頭
肉 牛	61	116〃
鶏	497	68,600羽
豚	119	1,913頭
球 根	263	524ha

- ・ 土地の基盤整備実施地区 8地区(昭和45年完了面積 21ha)
- ・ 第2次構造改善 2 〃
- ・ ライスセンター 2ヶ所
- ・ 集団栽培数 16ヶ所
- ・ 共同炊事の実施 13ヶ所

3. 調査実施計画

イ. 対象者

経営類型別にそれぞれ 5名の主婦を選んだ

経営類型別	稲作	複合作目	年令	備 考
稲作+酪農	1.80ha	乳牛10頭 子牛3頭	52	年平均 100日 位日稼にでる 機械工業セン ター常勤
〃 +養豚	1.37ha	親豚9頭 小豚33頭	44.6	
〃 +球根	1.02ha	0.34ha	39	
〃 +工場	1.16ha		37	
稲 単 作	1.14ha		47	

ロ. 調査項目

ききとり……農夫症、急性疲労
器具による測定……フリッカー値、人体疲労計、体重、上ハクイ

ハ. 調査時期

6月より 月1回(定例日)

ニ. 調査方法

調査表により
集合または戸別巡回調査

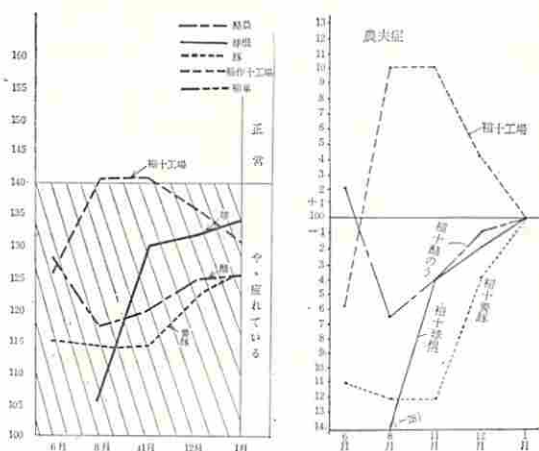
ホ. 調査者

生活指導員 生活改良普及員

4. 調査結果とよみとり

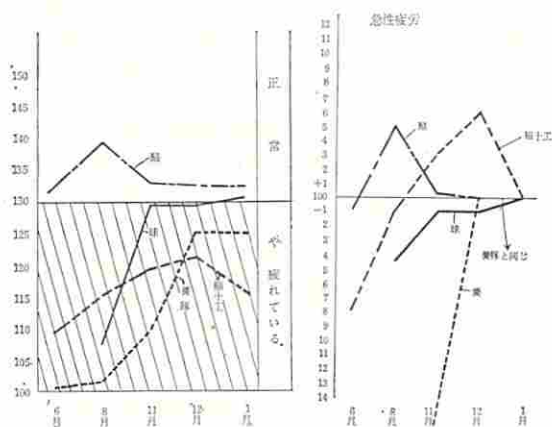
調査項目別にみると

イ. 農夫症



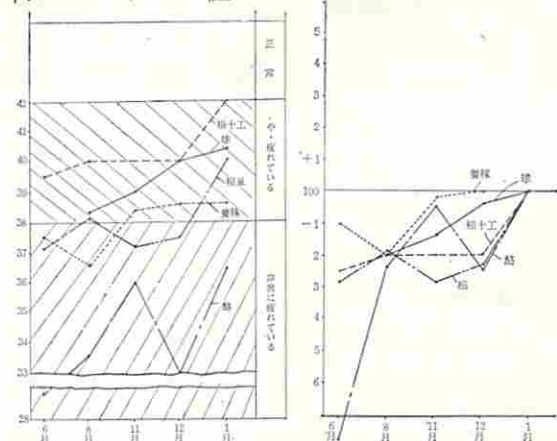
1. 全類型とも年間通してやや疲れている
2. 球根農家は点数に開きがあり疲れ度合も大きい
3. 1月(農閑期)を100としてみると稲作+工場の人達は平均37才と若いためかあまり疲れていない点数に開きがある。症候群別にみると肩こりの人は高血圧の人が多い。
4. 手足のしびれ、体がだるいなどビタミン欠乏が考えられる。
5. 息切れは貧血や心臓疾患、腹はり、胃腸疾患等の症状の人が多くみうけられた。

ロ. 急性疲労



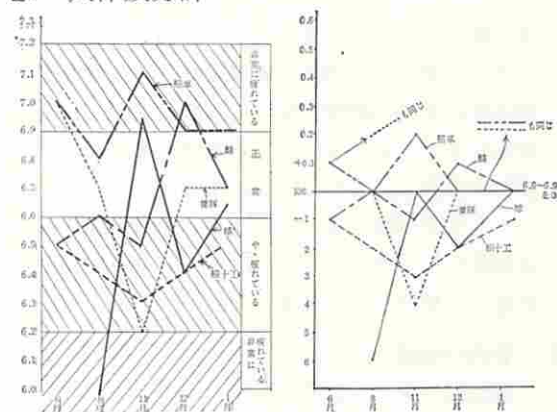
1. 酪農の主婦はあまり疲れをうったえていない。
2. 農夫症では、あまり疲れていなかった。若い層の稲作+工場が疲れている。
3. 養豚の主婦は農夫症、急性ともに疲れをうったえており、その差も大きい。

ハ. 器具による測定 フリッカー値



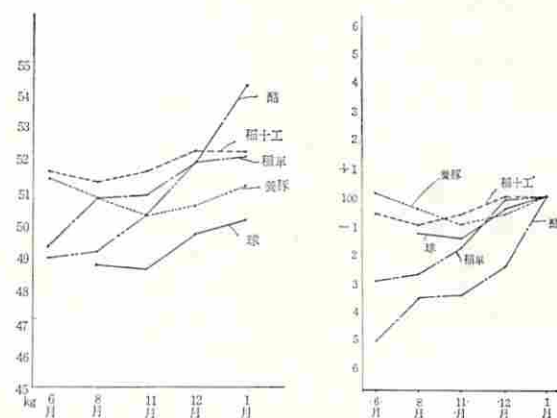
- (1) 農夫症、急性疲労では疲れをうったえていない
- (2) 酪農の主婦が非常に疲れている。なお正常に位置する者がいない。

2. 人体疲労計



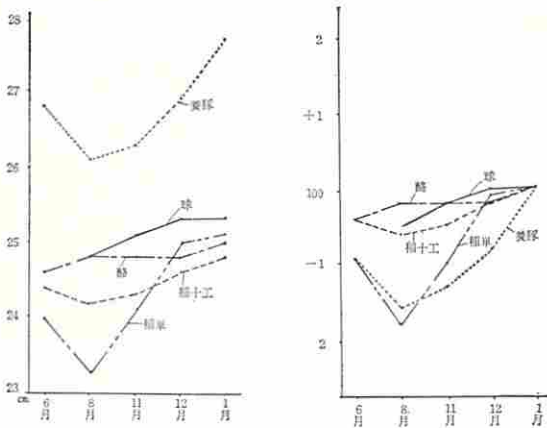
- (1) 調査時間、食べものの影響が大きい
- (2) 球根の主婦は疲れており、その差も大きい

3. 体重



1. 全類型とも農繁期に向って上昇している
2. 農繁期の労働が過重なことを物語っている

4. 上ハクイ



- (1) 上ハクイと体重は同じ関係にある
- (2) 上ハクイは食べものと労働に影響すると、聞かされているがこの結果からも同じことが言える。

以上全体的に言えることは

- ㊸ 家族構成 主婦+姑のいる家は、あまり疲れなく、疲れ具合は平均している。
- ㊹ 農繁期には疲労が強く農閑期に向って回復するので農繁期の労働軽減をする工夫、類型別に共同でできるものは共同で解決させるなどをし疲労を少なくする。

5. 疲労の解消策

1. 定期検診の実施と強化

I 測定器や体重では疲れたり、減少しているのに、ききとりでは反対を示すのは、疲労が慢性化するので、年1回は必ず受診する必要がある。

II 農夫症で症状が1つでも「いつもある」場合は医師の診察を受ける。

2. 生活(暮し方)の工夫

(1) よい働き方の工夫

- I 疲労症状の多い場合は、重い仕事を休み、軽い仕事をする。
- II 労働時間と休み時間のバランスを考える。
- III 生活時間の配分を考え、すいみんを充分にとる。(8時間以上)
- III 生活を規則正しくする。

(2) 食生活の改善

農繁期の体重、上ハクイの減少がめだつのも、労働の過重、栄養不足が考えられる。

特に良質蛋白 牛乳、卵、肉、魚、緑黄野菜、海そう類、強化食品(強化米、味噌)の利用、油脂、冷凍食品の利用炊事時間の確保献立の利用、共同炊事、共同購入中間食の工夫

(3) 住いの改善

農夫症では夜尿、不眠などの疲れが、冬期に多くみられるので、冷えの影響が大きいと考えられる。

I 寝室、便所、居間を改善をしてすき間風など入らないようにする。冬期の暖房設備の工夫

II 精神的なストレスも疲労の大きな原因になるので個室を設け、各人自由時間を持つようにする。

3. 地域全体としては

- (1) 休息時間の改善(仕事の中間に休息をとる)
- (2) 体操の実施と励行
- (3) 地域全体でのレクリエーションやスポーツの実施
- (4) 家事作業省力の手段として共同炊事や共同献立等による、食品の共同購入(農繁期だけ)

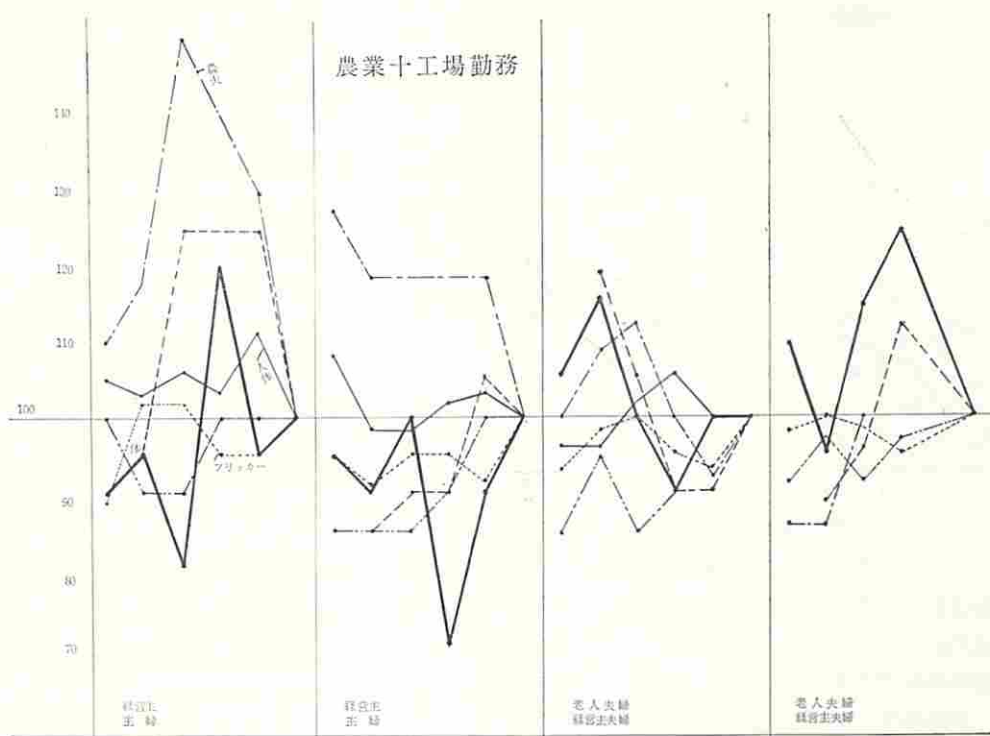
4. 農業労働条件の工夫

- (1) 労働時間が体格や労働の強さにより異なることを知り、無理な経営や労働をさけ省力化を図る。
- (2) 酪農や球根の主婦は4月~8月にかけて労働時間や仕事の量が多くて疲労が強いので、この間の働き方を工夫する。
- (3) 家族に協力者のいる家は疲労度が低いことでもよくわかるので、作業の分担をする。これら6項目による指導と本年度実施した調査に合わせて、生活時間、貧血、血圧測定、食べもの、住い等の戸別調査を行ない具体的に個々の問題解決を図りたいと考えている。

6. むすび

以上の事項を解決するため次の計画にもとずき計画活動を進めたい

参 考 附 表



健康カード (抜萃)

氏 名	年 令	家 事 分 担	

年1回以上は健康診断を必ず受けましょう //

健康診断の結果は？

血 圧				尿						その他
男		女		蛋 白		糖		ウロビリ ノーゲン		
最 高	最 低	最 高	最 低	男	女	男	女	男	女	

自分の健康状態を知るめあすに、毎月の10日を測定日として

- ① 体重と上ハタイ (うでまわり) のちがいは？
- ② 農夫症 ここ1ヶ月のあいだにこんな症状がないですか
 - ・ 肩こり ・ 腰痛 ・ めまい ・ 手足のしびれ ・ 息切れ ・ 不眠……等
- ③ 1日のつかれはどうか
- ④ 生活時間はどうか
- ⑤ 食べものは

課題解決過程表

主題	実 状	到 達 点	主 な 指 導 内 容	対 象	時期	活 動 方 法	関係指導機関
計画のある生活をし疲労の早期回復につとめる。	<ul style="list-style-type: none"> 健康の重要性や日常生活との関連が強いことを知りながら現金収入におわれ、健康面があとまわしになっている。 疲労状況調査で疲れていることを知っておりながら、生活をどのように改善して行ったらよいか悩んでいる。 	(1) 年1回以上健康検診を受け、健康に目をむけるようになり暮らし方を工夫する	<ul style="list-style-type: none"> 健康の自己診断方法を実施、農夫症、急性疲労、体重、上ハタイ 疲労症状の多い場合の生活（暮らし方）の工夫について入浴、マッサージ、レクリエーション すいみん、飲酒 ふとん干しの励行 	稲作＋酪農 〃＋球根 〃＋養豚 〃＋工場 稲単作（各5戸）	4月 3月	<ul style="list-style-type: none"> 健康カード表配布 疲労の早期回復について講義 疲労状況を知り生活（暮らし方）を工夫させる（座談会） ふとん干し実行カード表の配布 	<ul style="list-style-type: none"> 県専技 農 協 生活指導員 町民生課
		(2) 日常の食生活に気をくばり栄養価の高い食品、インスタント食品、冷凍食品等の食品を上手に利用する	<ul style="list-style-type: none"> 栄養の必要量 野菜の計画栽培 インスタント食品、冷凍食品等の利用 良質蛋白 卵 牛乳摂取 強化食品の利用（強化米 味噌） 	〃	〃	<ul style="list-style-type: none"> 必要栄養量 } 講習会（3回） 野菜の計画栽培 } ポスターの配布と技術 冷凍食品利用 } 知識の援助 蛋白質の栄養価と摂取方法 } 講習会各1回 強化食品 } 〃 食べもの } 〃 貧血、血圧調査と結果による改善策について検討会 	<ul style="list-style-type: none"> 食生活改善モデル市町村 農 協 町教育委員会 町民生課
		(3) 健康と住いは密接な関連があり、疲労回復の要因を解決する	<ul style="list-style-type: none"> 寝室の改善 便所の改善と手洗い 居間の改善 家族団欒による精神疲労の解消を図る 冬期の暖房施設を工夫 個室の確保 	稲作＋酪農 養豚	4月 3月	<ul style="list-style-type: none"> 住宅と健康の関連性について講義 リーフレット配布 住宅改善のポイントについて講義 各個室の改善 改善事例の紹介（見学および検討会） 暖房施設と照明について見学 台所 住いの各戸調査と疲労について個別検討 	<ul style="list-style-type: none"> 県専技 北 電 農 協
		(4) 体格や労働の強さにより、労働時間の異なりを知り無理な労働をさける。	<ul style="list-style-type: none"> 適正労働と配分 作業の分担（農業 家事） 休息時間の改善（3時間に1回休む） 農薬、機械使用の作業衣の工夫 	稲作＋球根 酪農	4月 3月	<ul style="list-style-type: none"> 体重、仕事の強さにより労働時間の異なりについて講義と話しあい 作業の分担方法（カードの作成） 作業間の休息（グループ別検討会） 農薬、機械使用上の注意と作業衣について（全上） 機械使用の主婦労働時間 作業衣の防水加工 	<ul style="list-style-type: none"> 農業改良普及員との合同解決

主題	実 状	到 達 点	主 な 指 導 内 容	対 象	時期	活 動 方 法	関係指導機関
			<ul style="list-style-type: none"> 計画のある経営 労働と経済面のバランスをとる。 			<ul style="list-style-type: none"> 営農日誌の記帳 計画的な経営について検討会 	
	<ul style="list-style-type: none"> 農作業のほとんどは個人作業のためと、日稼や勤めにでるため共同で解決する意欲にとぼしい。 	(1) 作業の間に休憩時間をもうけ体操などを気がねなく行なう。	<ul style="list-style-type: none"> 共同作業時など、作業の途中で休息をとり、全員で体操を（近くに作業をする人をさそう）行う。 	稲作+養豚	4月 3月	<ul style="list-style-type: none"> 休息時間の必要性について講義 リーフレットの配布 農民体操の実施、技術援助（町広報車による巡回） 圃場などの作業中に呼びかけるよう意識づけ（広報車） 	<ul style="list-style-type: none"> 地区生産組合 農 協
		(2) 家事作業の一部を共同で解決する	<ul style="list-style-type: none"> 共同炊事の実施と参加 〃 保育 〃 〃 献立による食品の購入 	〃	〃	<ul style="list-style-type: none"> 共同炊事の実施 共同保育の実施 食品の共同購入 	<ul style="list-style-type: none"> 地区生産組合 農 協
		(3) 地域全体で楽しみ、精神的疲労を解消する	<ul style="list-style-type: none"> 簡易レクリエーションの実施 スポーツ 体力テスト 運動会 農休日 企業内労働と疲労 	全類型	〃	<ul style="list-style-type: none"> レクリエーションのもち方について実習 地区ぐるみ農休日をもうける 企業内学習の実施 	<ul style="list-style-type: none"> 町教育委員会

以上 実施計画にもとづき、農協生活指導員、町民生課の保健婦、教育委員会栄養士の方々と協力しあい、各諸事業と、個別指導で解決を図りたい。