

演奏家の手の障害及び保健行動に
関する調査報告書

December 2009 | NPO 法人芸術家のくすり箱

TOTAL HEALTH CARE
FOR ARTISTS JAPAN

はじめに

特定非営利活動法人芸術家のくすり箱は、身体を資本として表現活動を行う芸術家が、十分に力を発揮し活躍する一助となるべく、設立以来、ヘルスケアサポート事業を実施しております。

芸術家が高度な技術を磨き維持、向上させるためには、身体を酷使するだけでなく、そのメンテナンスやトレーニングが有効であり、またいざ怪我や故障をしたときには、現場に復帰し活動を続けることを前提にした適切な治療が望まれます。

これには、芸術活動によっておこりうる障害や芸術家の活動環境の実態を把握し、芸術家だけでなく医療従事者や研究者、トレーナー等、そして芸術指導者らと共有されてこそ、具体的な方策や方法が導かれ、実践につながるものと考えます。

そこで、当法人では、「芸術家の健康に関する実態・ニーズ調査」(2008年)を実施し、バレエダンサー、俳優、演奏家の活動環境および芸術活動による傷病等について調査し、全般的な傾向を報告いたしました。

今回は、これを踏まえ、演奏家の多くが抱える「手」の怪我のさらなる具体的、詳細な実態を把握すべく、2次調査を行う運びとなりました。

本調査が、関係者の皆さまの参考となり、演奏家の怪我予防、故障からの早期回復、そしてさらなるパフォーマンス向上に貢献できればと願う次第です。

末筆ながら、調査にご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。

2009年12月

特定非営利活動法人芸術家のくすり箱

目次

1.	調査の概要	1
2.	調査結果	2
	(1) プロフィール	2
	(2) 活動状況	3
	(3) 芸術活動による怪我・故障の状況	5
	(4) 芸術活動による「手」の怪我・故障	8
	(5) 「手」の怪我・故障の治療・施術	11
	(6) 「腱鞘炎」	22
	(7) 保健行動	26
3.	調査のまとめ	31
4.	資料(調査票)	33

1 調査の概要

(1) 調査目的

2007年に芸術家のくすり箱で行った「芸術家の健康に関する実態・ニーズ調査(オーケストラ編)」によると、演奏家の約50%が、演奏活動によって怪我や故障をして治療を受けていた。その怪我・故障の部位では、「手」が一番多く(41.6%)、楽器別にみると、「ヴァイオリン・ビオラ」(45.6%)、「チェロ・コントラバス」(72.2%)が特に多かった。これほどの発症率は、いわゆる職業病であり、演奏家にとっては当然のこととなっている。しかし、その原因や治療、予防法において、演奏家としての特殊性が配慮され、実践されているかという点、実際にはまだ情報が少なく、演奏活動を続けるうえで適切な治療や行動に必ずしも結びついていないといえない。そこで、今回は多くの演奏家が抱える「手」に焦点をあて、特に「手」の故障が多いといわれる弦楽器奏者とピアニストを対象とし、怪我・故障と治療・予防行動について、より詳細な実態と傾向を調査し、演奏家の怪我予防や、演奏者にとっての適切な治療、及び早期回復に向けた情報の共有をすすめるため、2次調査として実施する。

(2) 調査対象

- ① 社団法人日本オーケストラ連盟加盟楽団の弦楽器奏者
- ② 演奏活動を行っているクラシックピアニスト(日本音楽家ユニオン加入者他、個別抽出)

(3) 調査方法

- ① 各団の事務局から該当楽団員へアンケート調査票を配布。郵送による個別回収または各団体でとりまとめ回収
- ② 個人宛郵送にてアンケート調査票を配布。郵送による個別回収。

(4) 配布数

- ① 1,212部
- ② 373部

(5) 回収数

- ① 187(有効回収数 185 有効回収率 15.3%)
- ② 65(有効回収数 45 有効回収率 10.3%)
 - 現役で演奏活動を行っている人を対象とするため、年間2回以上公演をしている者を有効回答とした。
 - 「保健行動」の項は、全設問回答者の198(①158、②40)を有効回答とした。

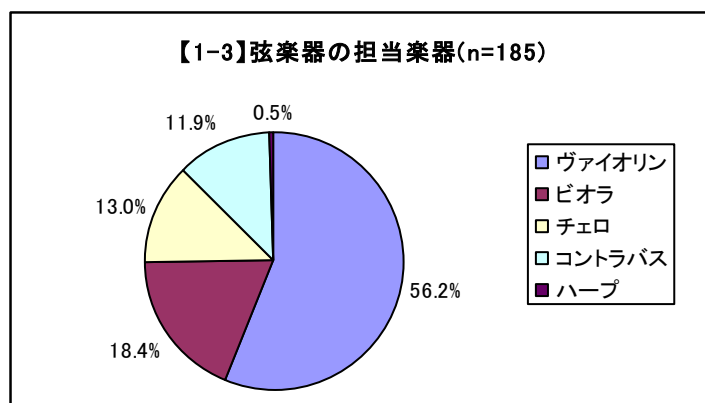
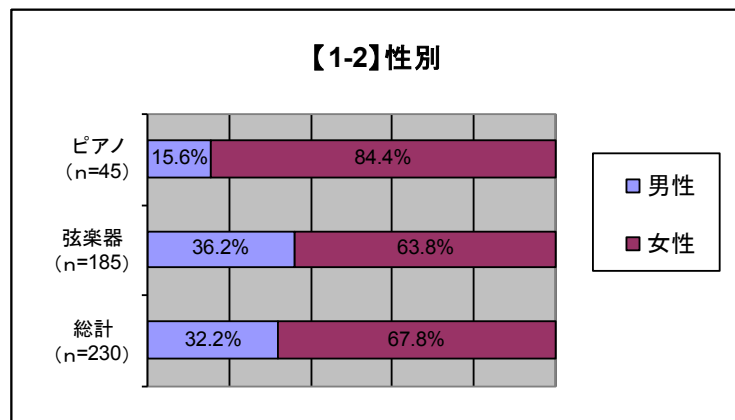
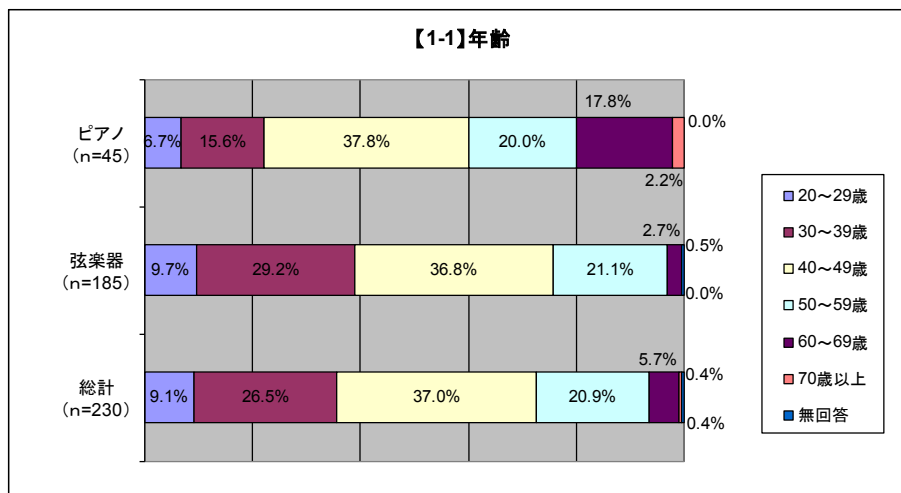
(6) 調査期間

2009年6月21日-7月31日

2 調査結果

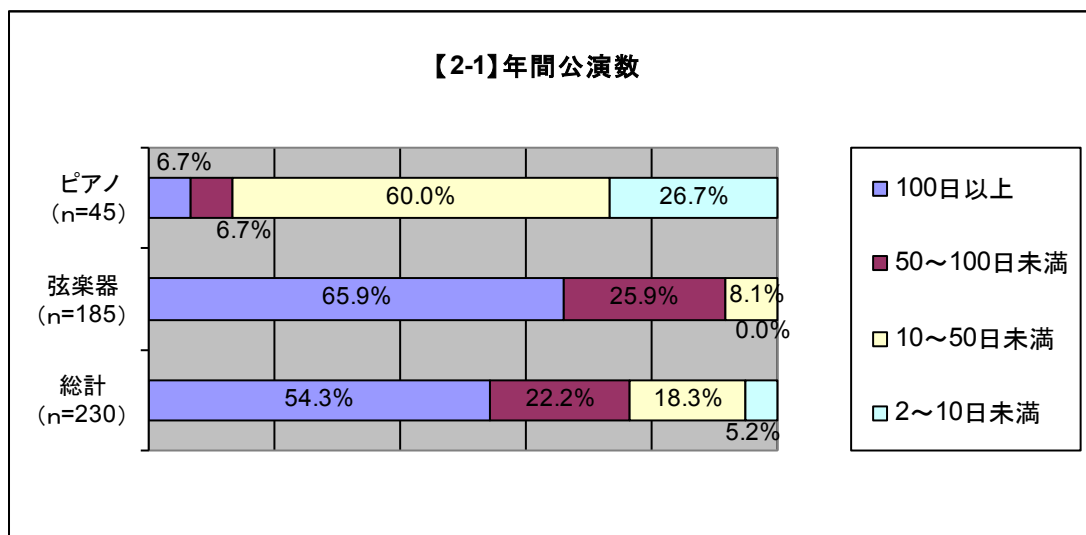
(1) プロフィール

全体の年齢構成は、40代が最も多く、37.0%を占め、次いで、30代(26.5%)、50代(20.9%)、20代(9.1%)の順であった。ピアノ奏者は、30代よりも50代、60代の比率が高く、50代以上の合計が40.0%であった【1-1】。また、全体の男女比は3:7(男:女)と女性が多く、ピアノ奏者では、女性が8割を占める【1-2】。弦楽器奏者の担当楽器は、【1-3】の通り。

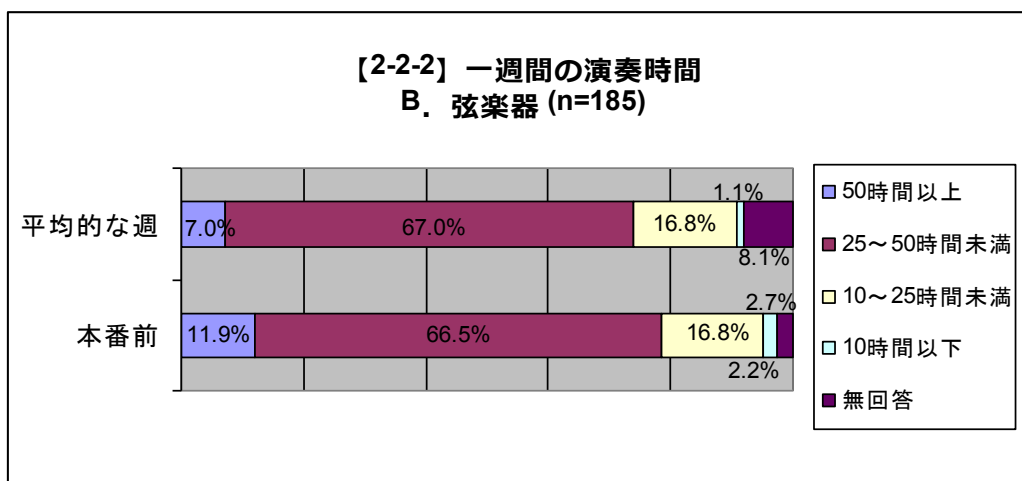
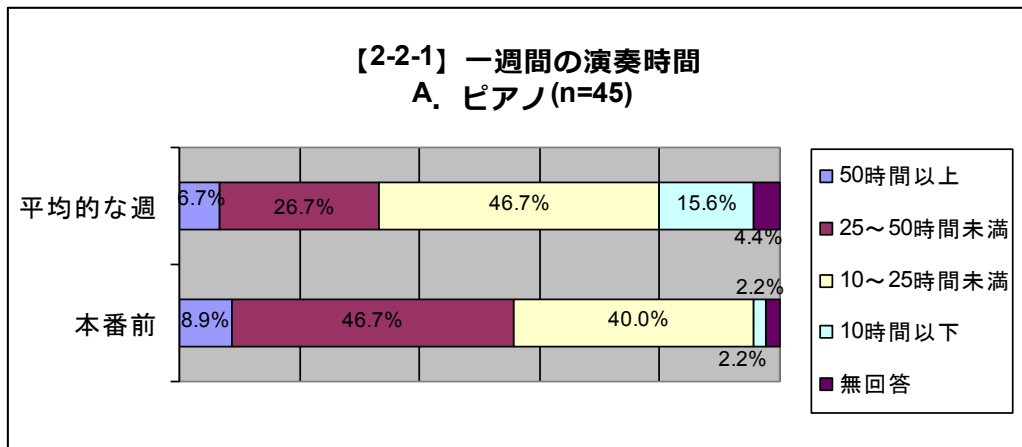


(2) 活動状況

最近2年間における1年間の平均公演日数は、ピアノ奏者は「10日～50日未満」が60.0%を占め、「2日以上10日未満」(26.7%)をあわせると年間50日未満が約9割にのぼる。弦楽器奏者は、「100日以上」が65.9%を占める。「50日以上100日未満」(25.9%)をあわせると、約9割が年間50日以上の公演活動を行っていることになる【2-1】。

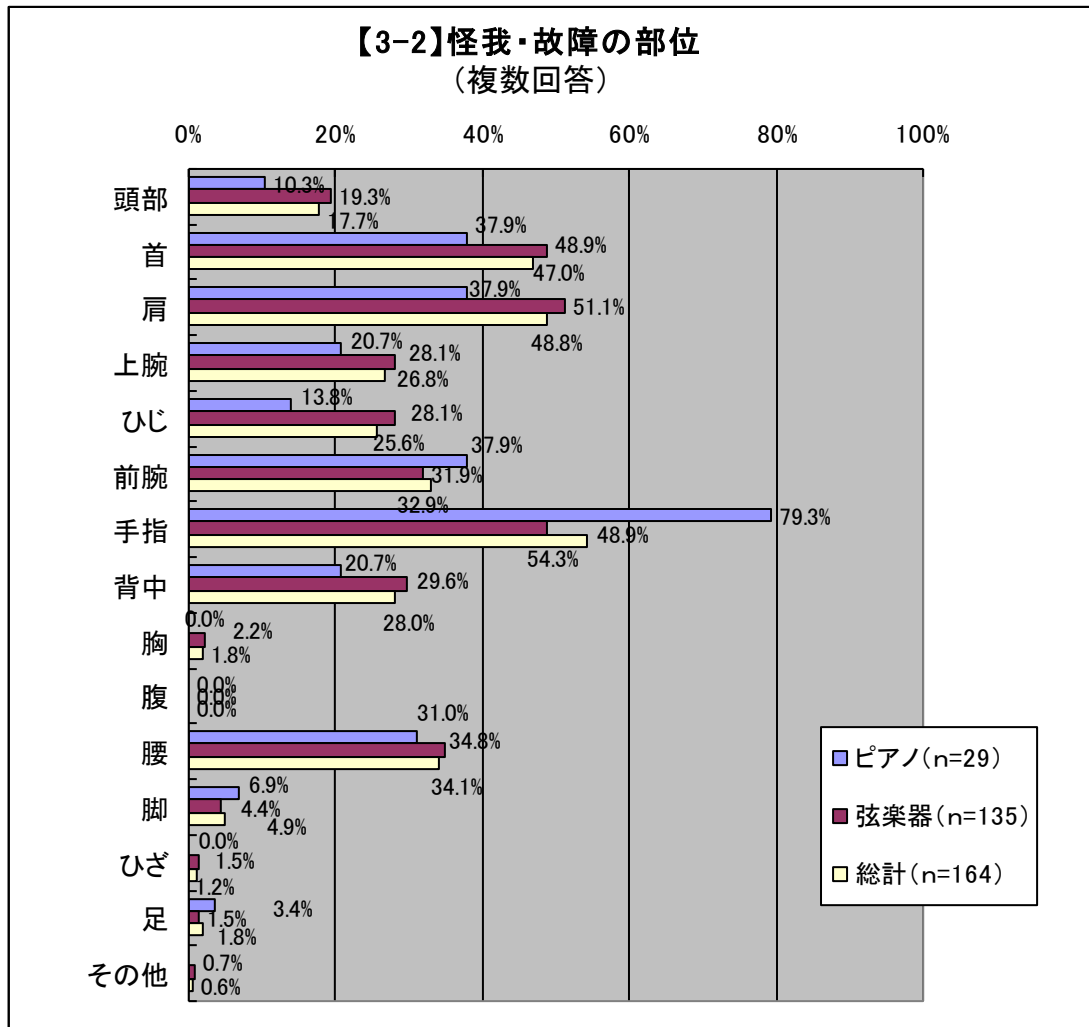
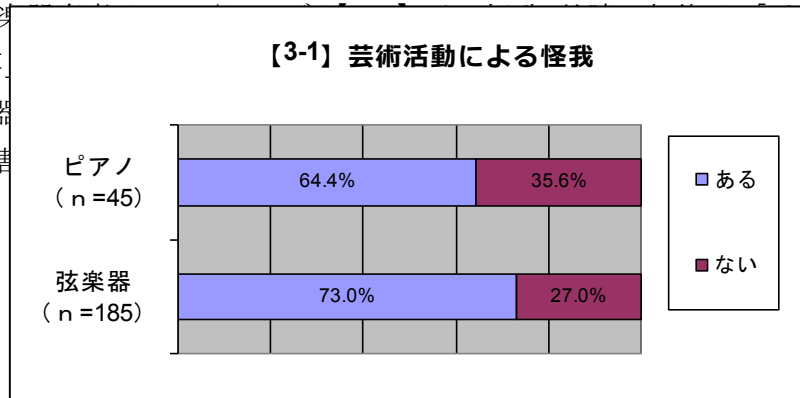


また、1週間の演奏時間(リハーサル、個人練習等を含み、教授時間を除く)は、ピアノ奏者は、「平均的な週」は「10～25時間」が最も多く46.7%占め、「25～50時間」が26.7%、「10時間以下」が15.6%と続く。「本番前」になると、「25～50時間」が46.7%と20ポイント増え、全体的に演奏時間が増えている【2-2-1】。一方、弦楽器奏者は、平均的な週と本番前がともに「25～50時間」がほぼ67%である。これは、多くの弦楽器奏者は年間を通じて公演があるため、常時「本番前」であることがうかがえる【2-2-2】。

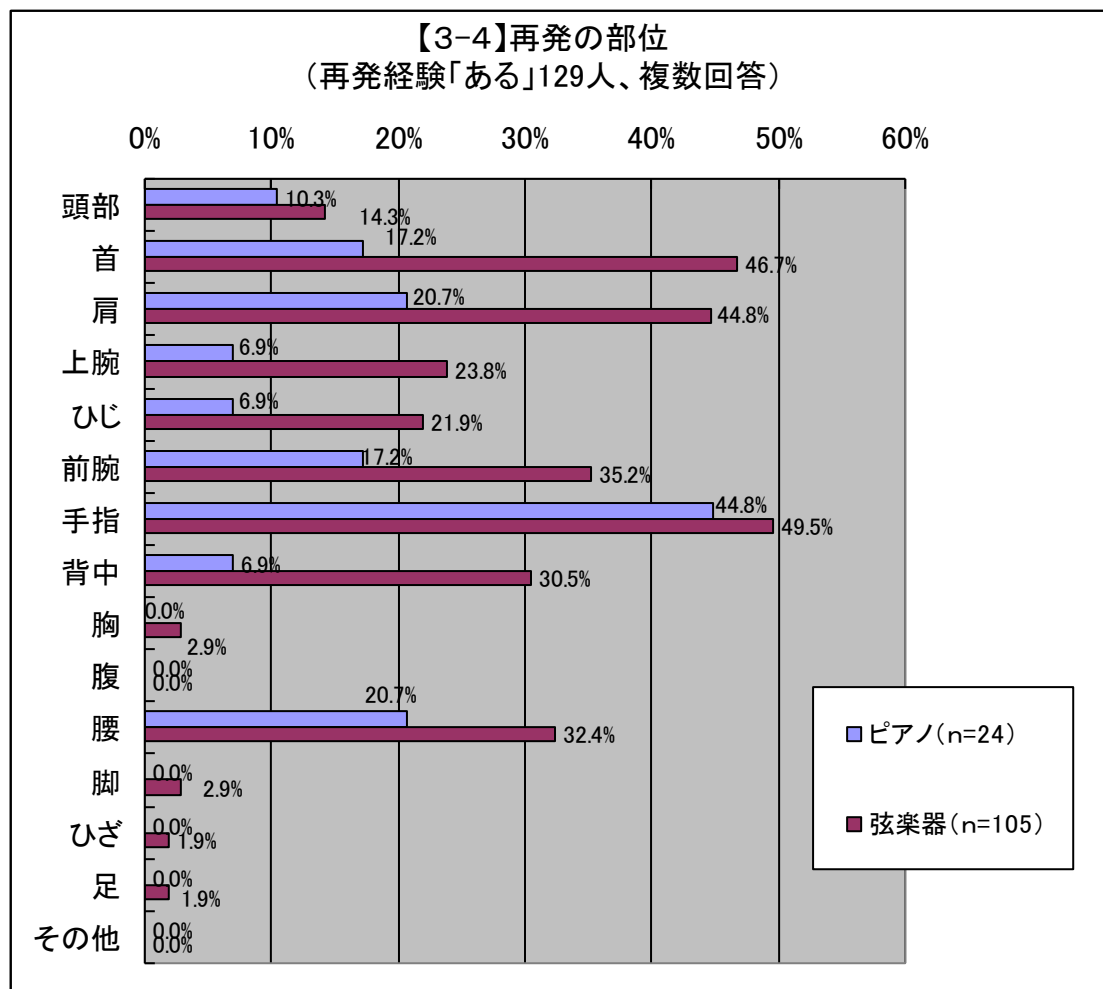
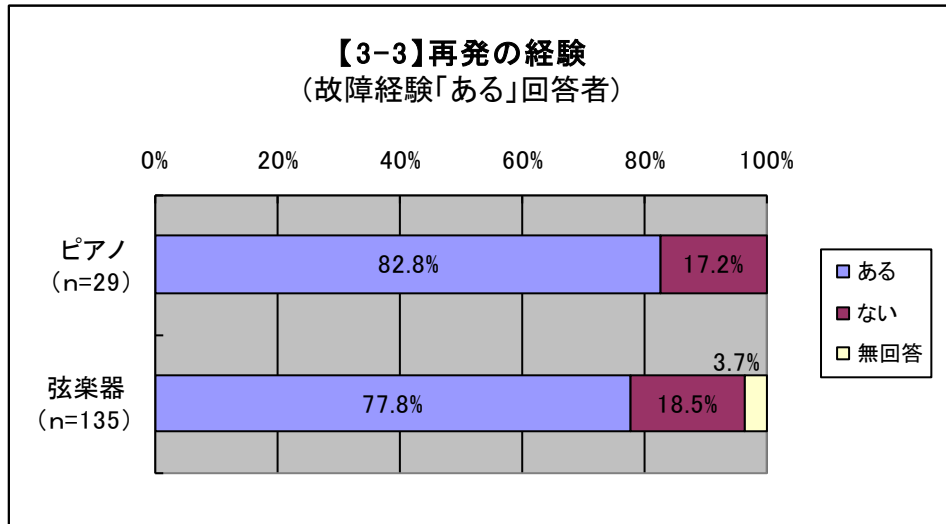


(3) 芸術活動による怪我・故障の状況

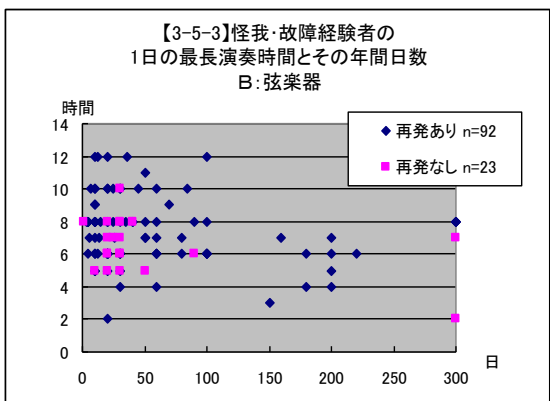
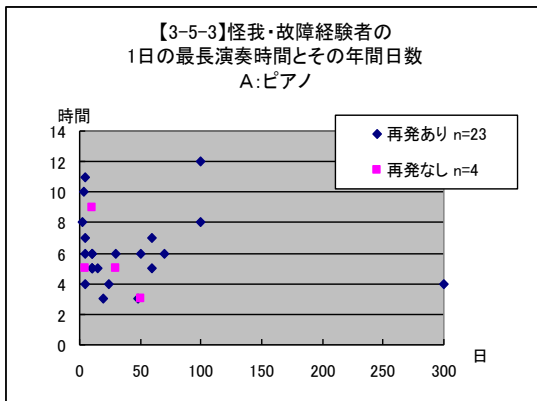
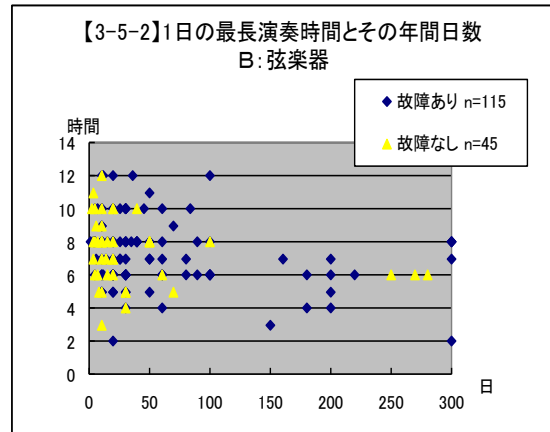
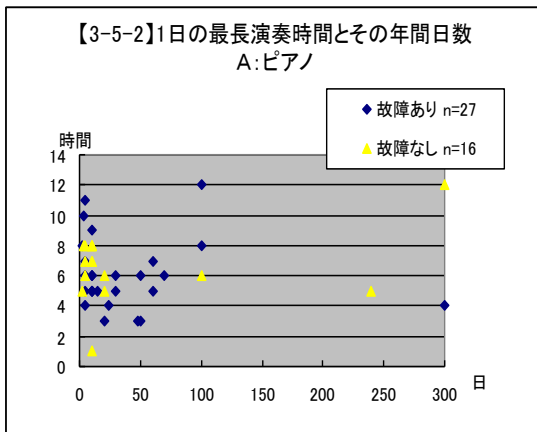
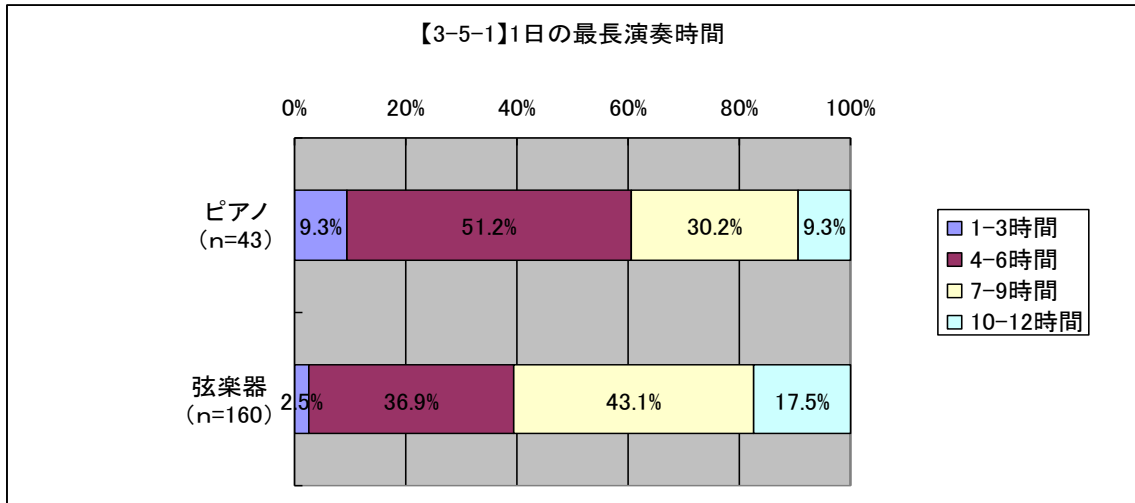
芸術活動による身体の怪我や故障で治療等をうけた経験がある人は、ピアノ奏者で64.4%、弦楽器奏者で約8割、弦楽器奏者で約8割を約3割



怪我・故障の再発の経験者は、約8割と高い【3-3】。その部位は、ピアノ奏者は、「手指」が44.8%だが、そのほかは約2割以下である。一方、弦楽器奏者は、「手指」の49.5%に続いて、「首」、「肩」、「前腕」、「腰」、「背中」も3割以上が再発している。【3-4】。

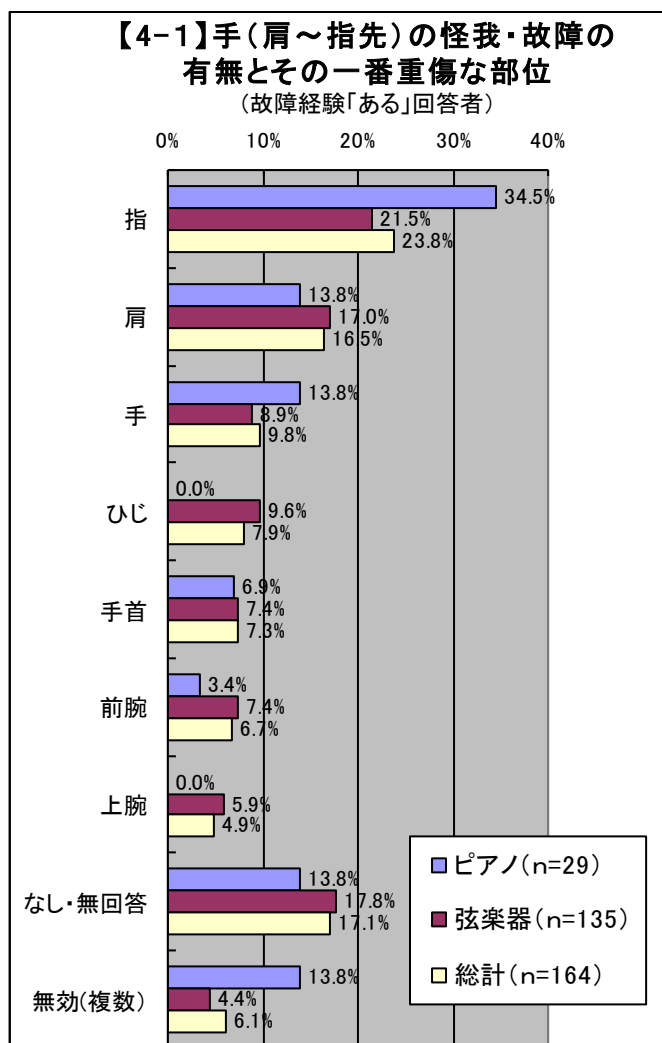


1日の最長演奏時間(リハーサルや個人練習を含み、教授時間は除く)は、ピアノ奏者は「4～6時間」が51.2%と最も多く、次いで、「7～9時間」が30.2%となっている。弦楽器奏者では、「7～9時間」が43.1%で最も多く、次いで「4～6時間」が36.9%を占める【3-5-1】。また、最長時間演奏する年間日数を「怪我の経験」別、「再発の有無」別に分布をみると、1日の最長演奏時間の長短よりも、その日数が少ないほうが、故障を経験や再発が少ない傾向がうかがえる【3-5-2】【3-5-3】。



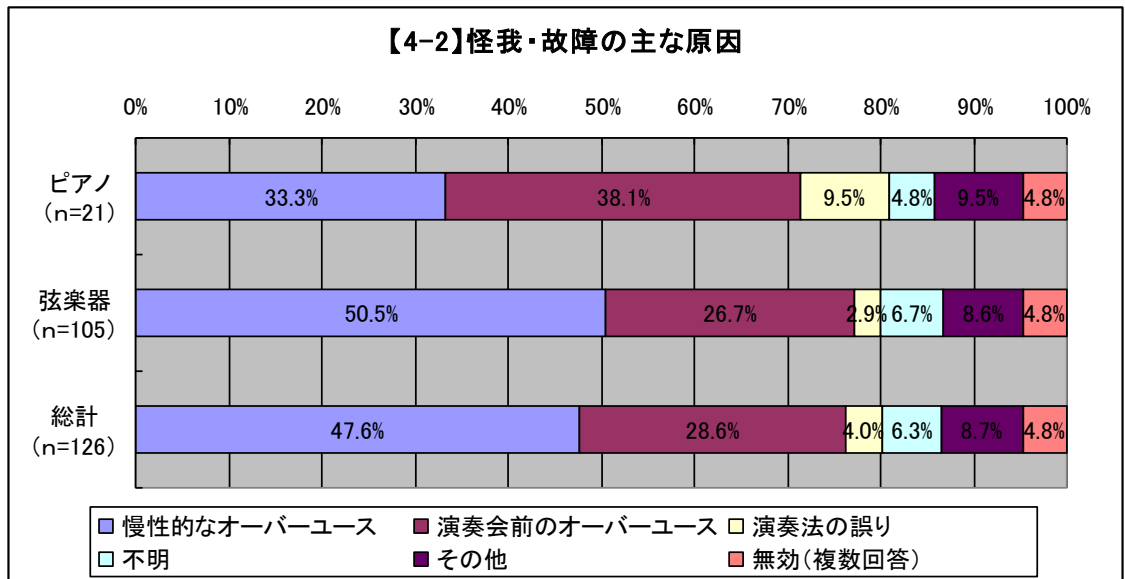
(4) 芸術活動による手の怪我・故障

芸術活動による怪我や故障の経験者に、「手(指先から肩)」で一番重症な部位をたずねたところ、ピアノ奏者(34.5%)、弦楽器奏者(21.5%)とも「指」が多い。その他、ピアノ奏者は、「手」(13.8%)、「肩」(13.8%)が、弦楽器奏者は「手」(17.0%)で10%を超えている【4-1】。

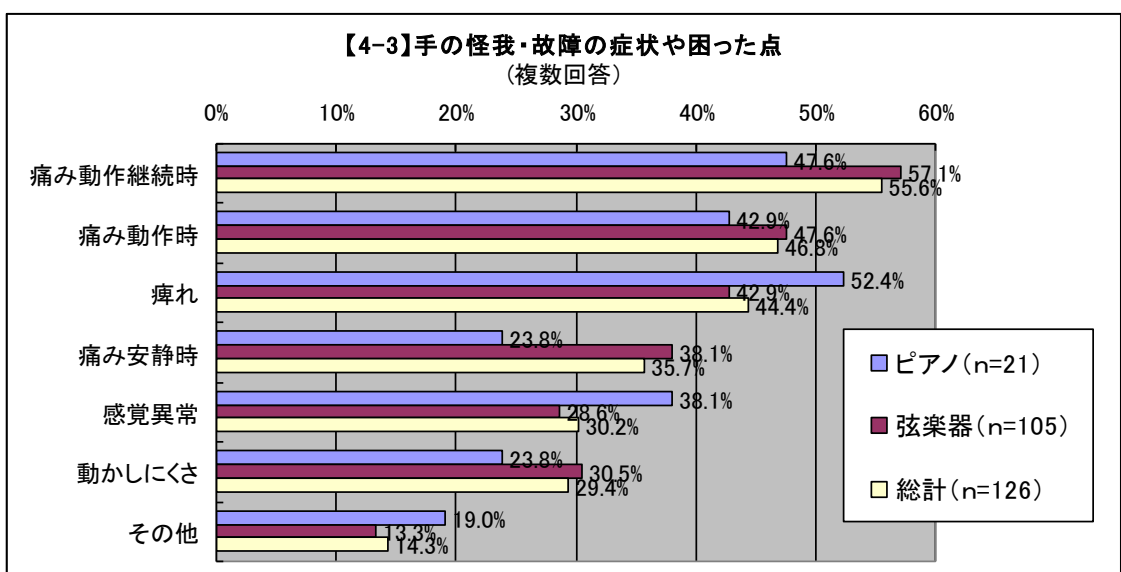


手の怪我・故障の主な原因は、「オーバーユース」がピアノ奏者で約7割、弦楽器奏者で約8割にのぼる。ピアノ奏者は、「演奏会前のオーバーユース」(38.1%)が「慢性的なオーバーユース」(33.3%)を上回るが、弦楽器奏者は、「慢性的なオーバーユース」(50.5%)が「演奏会前のオーバーユース」(26.7%)を上回っている【4-2】。

「その他」には、「精神的なストレス」、「楽器をかついでの長時間の移動」「準備運動不足」などが自由記述であがっている。



「手の怪我・故障の症状や困った点」は、「動作継続時の痛み」が全対象で55.6%と一番多く、次いで「動作時の痛み」が46.8%、「痺れ」が44.4%となっている。この他、ピアノ奏者は、「感覚異常」(38.1%)が、弦楽器奏者は、「安静時の痛み」(38.1%)が3割を超えている【4-3】。



一番重症な手の怪我・故障による演奏への支障の程度は、「演奏がまったくできない」がピアノ奏者で9.5%、弦楽器奏者で15.2%であるが、「演奏できるが支障あり」は、ピアノ奏者で81.0%、弦楽器奏者で77.1%にのぼる【4-4】。

