

TOTAL HEALTH CARE
FOR ARTISTS JAPAN

芸術家の健康に関する実態・ニーズ調査

調査報告書

December 2012 | NPO法人芸術家のくすり箱

Ⅲ.オーケストラ編

はじめに

NPO法人芸術家のくすり箱は、身体を資本として表現活動をしている芸術家が、十分に力を発揮し活躍できるよう、芸術家の活動に役立つ身体の知識やコンディショニング法、怪我・故障からの復帰支援など、芸術家のヘルスケアを総合的にサポートする活動を行っています。

当団体のミッションのひとつに、「芸術医科学」の推進と普及があります。スポーツ分野では、それぞれの競技特性をふまえたスポーツ医科学の研究と現場での実践が進み、各競技に合ったヘルスケアが、怪我予防や競技能力の向上などに生かされてきました。ひるがえって、実演芸術の分野では、それぞれの活動特性をふまえた職業上の怪我や故障の実態は、まだ共有されているとは言えず、またその対策は各個人に任せられている状況です。

その実態とニーズを広く把握するため、2007年にバレエ・演劇・オーケストラの3つの分野のプロの芸術家に対し、「第1回 芸術家の健康に関する実態・ニーズ調査」を実施しました。600名を超える芸術家によるこの領域の定量調査は初めてのことで、そのデータは国内外の芸術医科学の学会等で発表するほか、当団体の各種事業プログラムに反映してまいりました。

第2回調査となる今回は、前回調査の3分野に加え、対象を伝統芸能にも広げるとともに、現場の実感をよりリアルに知るためのグループインタビューを実施し、さらなる充実をはかりました。

本調査報告書は、Ⅰ．バレエ編、Ⅱ．演劇編、Ⅲ．オーケストラ編、Ⅳ．伝統芸能編の4部から成っております。

芸術分野でも、各分野特有の運動特性・活動特性をふまえたヘルスケアが普及し、それが個々の芸術家のパフォーマンス向上、ひいては芸術のより一層の振興に役立つことを、切に願っております。

末筆ではございますが、この調査の実施にご協力くださった芸術団体のみならず、ご回答くださった芸術家みなさまに、心より御礼申し上げます。

2012年12月

特定非営利法人 芸術家のくすり箱

目次 Ⅲ. オーケストラ編

1. 調査概要	1
2. 調査結果	2
(1) プロフィール	2
(2) 芸術活動による怪我・故障／身体の不調	4
i) 怪我・故障(治療経験のあるもの)	4
ii) 怪我・故障の治療とリハビリ	9
iii) 身体の不調(治療経験のないもの)	11
(3) コンディショニング・トレーニング	13
(4) 日常生活と健康状態	17
(5) 食事について	23
3. 調査のまとめ	30
資料編	33
(1) グループインタビュー	34
(2) 調査票	40

1 調査概要

● 調査目的

音楽家は、演奏姿勢や演奏環境などによって、特有の怪我・故障・不調を抱えるケースがあるが、その実態について、全パートに及ぶ継続的な調査データは国内ではほとんどない。それらの怪我・故障・不調や、食生活を含めた健康面について、プロとして活動する演奏家の実態をとらえるため、オーケストラの楽団員を対象とし、アンケート調査を実施する。それにより、日本の音楽家がより良いコンディションで演奏活動を行うにはどのようなスキームが必要か、どのようなサポートが有効か、そのために何ができるかを探る。

[1] アンケート調査

・ 調査対象

公益社団法人日本オーケストラ連盟加盟の正会員のうち、調査への協力を承諾した23団体の楽団員

・ 調査方法

各団の事務局から団員へ調査票を配布、郵送による個別回収または各団体でとりまとめ回収。

・ 配布数 995部 (各団の事務局が指定した所属人数分または協力可能な人数分)

・ 回収数 有効回答数 112※ (有効回収率11.3%)

※設問によっては、指定した回答数と合致しない回答を「無効」として集計から除いている。そのため、n数が異なる場合もある。

・ 調査期間 2012年4～6月

[2] グループインタビュー調査

・ 調査対象

アンケート調査回答者のうちグループインタビュー承諾者および協力団体からの推薦者
[男性2名・女性2名 / 40代～50代 / 中部地区1名・関東地区3名]

・ 調査日・会場

2012年9月11日 愛知芸術文化センター(愛知県名古屋市)[4ジャンル合同開催]

2012年9月13日 芸能花伝舎(東京都新宿区)[ジャンル別開催]

・ 実施方法

参加者に対し、事前に調査結果のダイジェスト版を送付。当日はその資料に沿って、データと実情があっているか、自分の体験や、周りの同業者の体験などについて参加者が語る。

※当調査内の回答は、個人の体験に基づく表現によるもので、医学的には正確でない場合がありますことをご了承ください。

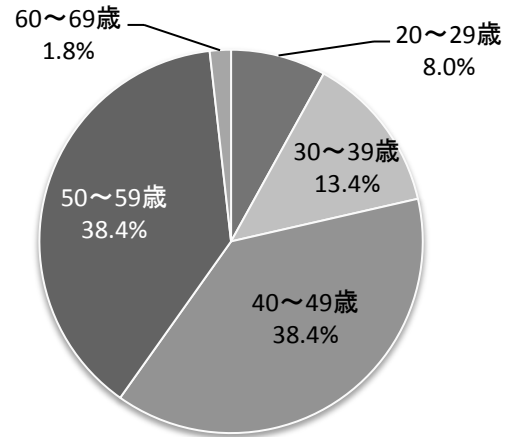
2 調査結果

(1)プロフィール

本調査の回答者は、20代から60代と幅広く、特に40代と50代で全体の4分の3(76.8%)を占めている【1-1】。性別は、男女それぞれ50.0%である【1-2】。

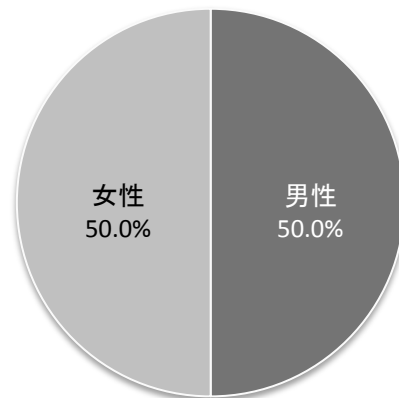
担当楽器はヴァイオリンおよびヴィオラが51.8%、その他弦楽器(チェロ、コントラバス、ハープなど)12.5%、管楽器(トランペット、トロンボーン、ホルン、チューバ、フルート、ピッコロ、クラリネット、オーボエ、ファゴットなど)26.8%、打楽器6.3%となっている【1-3】。これは平均的なオーケストラの編成に近い。

【1-1】年齢(n=112)

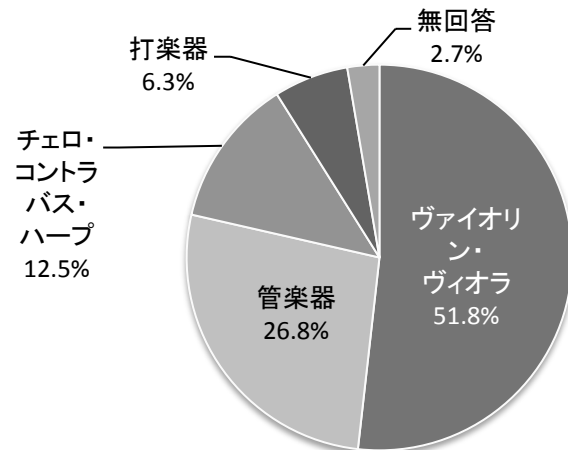


※年齢「20歳未満」「70歳以上」は回答者なし

【1-2】性別(n=112)

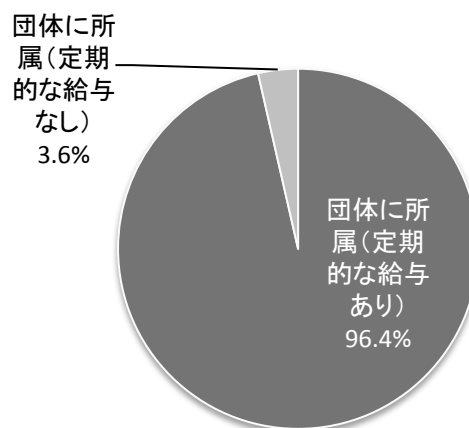


【1-3】担当楽器(n=112)

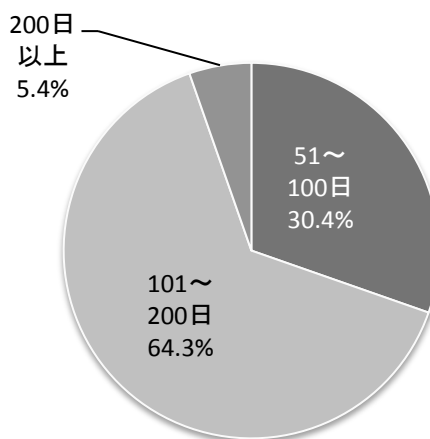


仕事の形態については、「定期的な給与あり」96.4%、「(団体に所属しているが)定期的な給与なし」3.6%である【1-4】。年間公演日数は、「51～100日」30.4%、「101～200日」64.3%、「200日以上」5.4%で、「50日以下」の回答はなく、音楽以外の分野と比較すると、公演(本番)日数が非常に多い【1-5】。

【1-4】雇用形態 (n=112)



【1-5】年間公演日数 (n=112)



※「50日以下」は回答者なし

(2) 芸術活動による怪我・故障／身体の不調

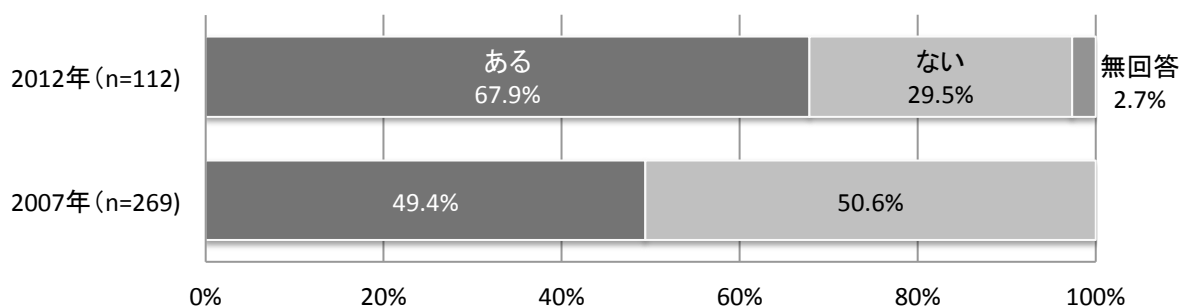
i) 怪我・故障(治療経験のあるもの)

芸術活動によって起こる怪我や故障を治療したことのある人は67.9%であり、前回調査よりも18.5%増加している【2-1】。

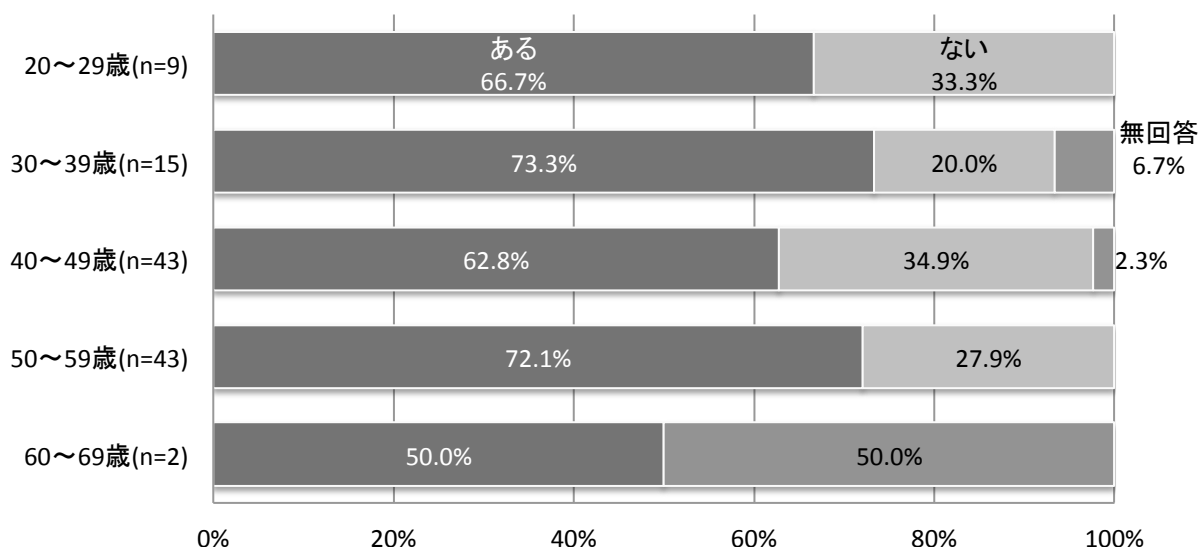
年代別にみると、40代が62.8%と最も少ないが、20代、30代、50代は約7割となっており、年代による差はほとんどみられない【2-2】。

「年間公演日数」との関連をみると、「51～100日」(64.7%)と「101～200日」(70.8%)では、公演日数の多い方が、怪我の経験が6.1%多い(最も活動の多い「200日以上」は対象が6名のみのため、比較はできない)【2-3】。

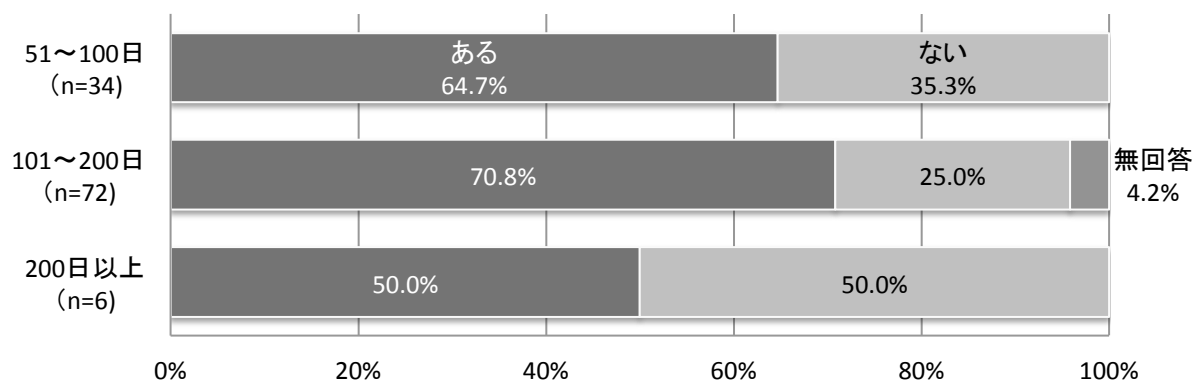
【2-1】芸術活動上の怪我等による治療の経験(前回調査比較)



【2-2】芸術活動上の怪我等による治療の経験(年齢別)



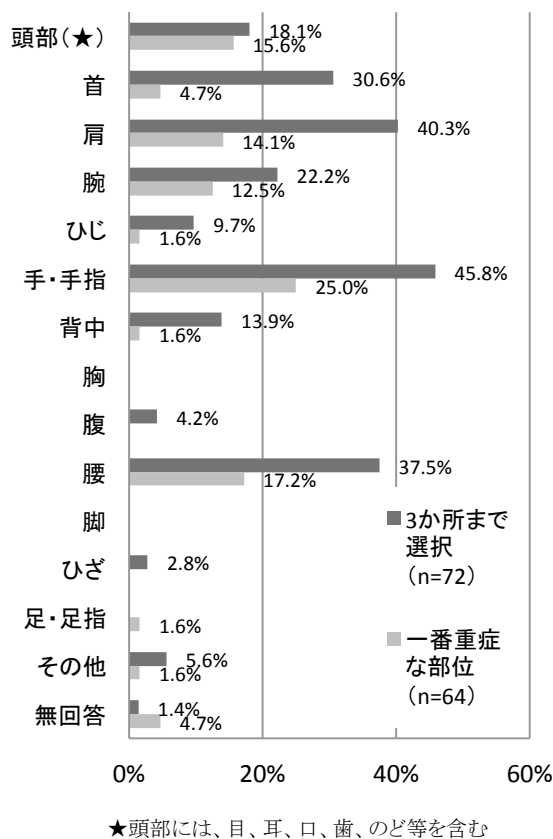
【2-3】芸術活動上の怪我等による治療の経験(年間公演日数別)



「怪我/故障をした部位(重症な順に3か所まで選択)」は、「手・手指」が最も多く45.8%にのぼる。次いで「肩」「腰」「首」「腕」の順でいずれも20%を超えており、腰から上の上半身に集中している【2-4-1】。

楽器別の特徴としては、「ヴァイオリン・ヴィオラ」は「手・手指」が約6割にのぼり、他の楽器に比べても多く治療を経験している。その他「肩」(44.1%)、「腰」(32.4%)、「首」(32.4%)に集中して多い。「チェロ・コントラバス・ハープ」では、「肩」と「手・手指」がともに46.2%で最も多く、「腰」(38.5%)、「腕」(30.8%)が続いている。「管楽器」は「頭部(口・歯等を含む)」が41.2%と他の楽器と比べて突出して多い。次に「腰」(35.3%)が多い。「打楽器」は、「肩」「手・手指」「腰」がそれぞれ4割、「首」「腕」「背中」が3割となっている。【2-4-2】。

【2-4-1】怪我・故障を治療した身体の部位
(【2-1】「治療経験あり」の回答者)



【2-4-2】怪我・故障を治療した部位・3か所まで選択(担当楽器別)

	全体 (n=73)	ヴァイオリン・ヴィオラ (n=34)	チェロ・コントラバス・ハープ (n=13)	管楽器 (n=17)	打楽器 (n=7)
頭部	17.8%	14.7%	7.7%	41.2%	0.0%
首	30.1%	32.4%	23.1%	23.5%	28.6%
肩	39.7%	44.1%	46.2%	23.5%	42.9%
腕	21.9%	23.5%	30.8%	11.8%	28.6%
ひじ	9.6%	17.6%	0.0%	0.0%	14.3%
手・手指	45.2%	61.8%	46.2%	17.6%	42.9%
背中	13.7%	8.8%	15.4%	11.8%	28.6%
胸	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
腹	4.1%	0.0%	0.0%	17.6%	0.0%
腰	37.0%	32.4%	38.5%	35.3%	42.9%
脚	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
ひざ	2.7%	0.0%	15.4%	0.0%	0.0%
足・足指	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
その他	5.5%	5.9%	0.0%	11.8%	0.0%
無回答	1.4%	0.0%	0.0%	5.9%	0.0%

…全体と比べて5%以上高い
下線・太字 …25%以上
【1-3】「担当楽器」の「無回答」(n=2)は記載省略

さらに、「一番重症な怪我・故障をした部位」と「傷病名」について聞くと、「手・手指(腱鞘炎等)」(25.0%)、「腰(ぎっくり腰、腰痛、ヘルニア)」(17.2%)、「頭部(難聴、顎関節症等)」(15.6%)、「肩(凝り、四十肩等)」(14.1%)が多い【2-4-1】【2-4-3】。楽器別にみると、「ヴァイオリン・ヴィオラ」「チェロ・コントラバス・ハープ」は3割以上が「手・手指」をあげ、「管楽器」では「頭部」(42.9%)、「腰」(21.4%)、「打楽器」では「手・手指」(33.3%)、「腰」(33.3%)となっている【2-4-4】。

【2-4-3】「一番重症な怪我・故障」の傷病名(自由記述)

頭部	難聴	3
	顎関節症	2
	麻痺	2
	口唇ヘルペス	1
	神経性頭痛	1
	歯	1
首	頸椎症	1
	ヘルニア	1
肩	肩こり	2
	四十肩 五十肩	2
	関節炎・肩板炎	2
	胸郭出口症候群	1
腕	腱鞘炎	6
	疲労	1
手・手指	腱鞘炎	9
	手根管症候群	2
	関節炎・炎症	2
	リウマチ	1
	動作局所性ジストニア	1
腰	ぎっくり腰	5
	腰痛	4
	ヘルニア	1

※「一番重症な部位」上位6部位についての自由記述
 ※傷病名は回答者本人の記述を記載

【2-4-4】「一番重症な怪我・故障」の部位(担当楽器別)

	全体(n=64)	ヴァイオリン・ヴィオラ(n=33)	チェロ・コントラバス・ハープ(n=9)	管楽器(n=14)	打楽器(n=6)
頭部	15.6%	9.1%	11.1%	42.9%	0.0%
首	4.7%	3.0%	11.1%	7.1%	0.0%
肩	14.1%	15.2%	11.1%	7.1%	16.7%
腕	12.5%	15.2%	11.1%	7.1%	16.7%
ひじ	1.6%	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%
手・手指	25.0%	30.3%	33.3%	7.1%	33.3%
背中	1.6%	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%
胸	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
腹	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
腰	17.2%	12.1%	11.1%	21.4%	33.3%
脚	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
ひざ	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
足・足指	1.6%	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%
その他	1.6%	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

…全体と比べて5%以上高い

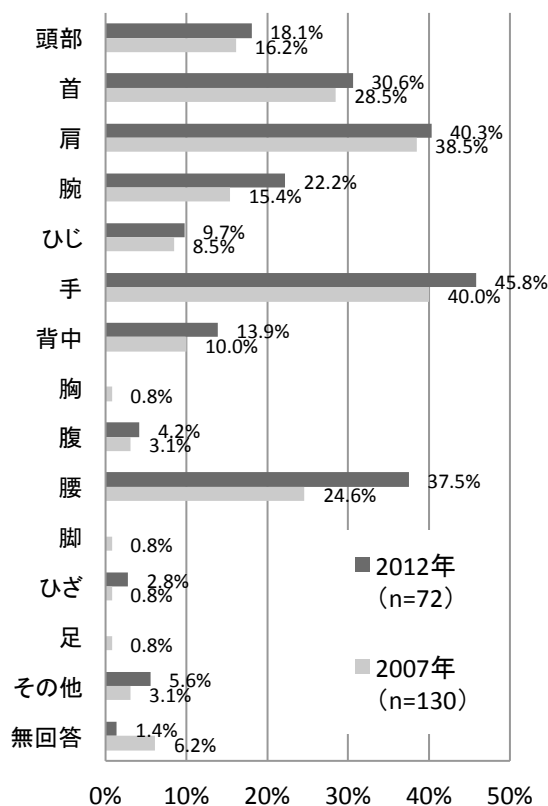
下線・太字 …25%以上

【1-3】「担当楽器」の「無回答」(n=2)は記載省略

なお、怪我・故障をした部位(3か所まで選択)を前回調査データと比較すると、すべての部位で増加している。特に腰は10%以上増加している【2-5】。このように全般的に増えたのは、前回に比べて回答者数が減少している(前回264)ことから、演奏家の怪我・故障の経験があり関心の高い人が回答している割合が高まり、「怪我・故障の経験」【2-1】の割合が高くなっている可能性と、回答者の年齢層が全体的に上がっていることの影響が考えられる。

「一番重症な怪我・故障が発生した主な原因」は、「疲労」(47.9%)、「使いすぎ」(39.4%)で、全体の約9割を占めている。前述の公演日数の多さ(【1-5】)などから、演奏活動による慢性的な疲労や、部分的な酷使を原因ととらえていると推測される【2-6】。

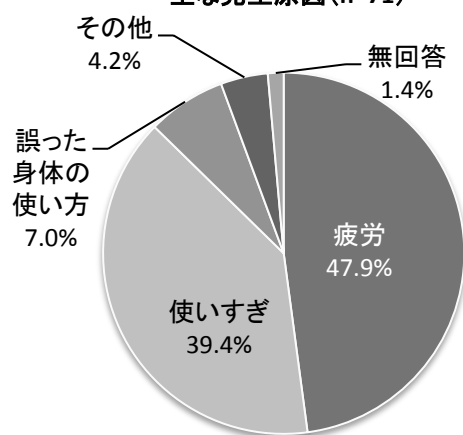
【2-5】怪我・故障を治療した部位・3か所まで選択(前回調査比較)



【グループインタビューより】

- ヴァイオリン奏者やコントラバス奏者など、弦を押さえる左手が腱鞘炎になる人が多い。
- 突発性難聴を経験。演奏家にとって難聴は、パフォーマンスそのものに影響するため、肩こりや腰痛とは別格のストレスがある。
- 普通の生活ではあまり使わないところを、演奏ではたくさん使う。
- コントラバス奏者は、中途半端に高い止まり木みたいな椅子に座って長時間弾くので「腰」を痛める。
- 金管楽器では、よくヘルペス(口)になっているという話を耳にする。
- ヴァイオリン奏者は肩こりが多い。
- ファゴット奏者は楽器の重みを支える左手が腱鞘炎になりがち。
- プレッシャーは、演奏家を苦しめる要因として大きい。

【2-6】「一番重症な怪我・故障」の主な発生原因(n=71)



※「技術的な失敗」「環境(床や道具など)」は回答者なし