

最近1週間ぐらいを思い出して、設問ごとに、あなたの状態にもっとも近いものの番号に○をつけてください。日や時間によって状態が変わる場合は、もっとも悪かったときのものをお答えください。

問1-1

腰痛を和らげるために、何回も姿勢を変える

- 1) はい 2) いいえ

問1-2

腰痛のため、いつもより横になって休むことが多い

- 1) はい 2) いいえ

問1-3

ほとんどいつも腰が痛い

- 1) はい 2) いいえ

問1-4

腰痛のため、あまりよく眠れない

(痛みのために睡眠薬を飲んでいる場合は「はい」を選択してください)

- 1) はい 2) いいえ

問2-1

腰痛のため、何かをするときに介助を頼むことがある

- 1) はい 2) いいえ

問2-2

腰痛のため、腰を曲げたりひざまづいたりしないようにしている

- 1) はい 2) いいえ

問2-3

腰痛のため、椅子からなかなか立ち上がれない

- 1) はい 2) いいえ

問2-4

腰痛のため、寝返りがうちにくい

- 1) はい 2) いいえ

問2-5

腰痛のため、靴下やストッキングをはく時苦労する

- 1) はい 2) いいえ

問2-6

あなたは、からだのぐあいが悪いことから、からだを前に曲げる・ひざまずく・かがむ動作をむずかしいと感じますか。どれかひとつでもむずかしく感じる場合は「感じる」としてください

- 1) とてもむずかしいと感じる 2) 少しむずかしいと感じる
3) まったくむずかしいとは感じない

問3-1

腰痛のため、短い距離しか歩かないようにしている

- 1) はい 2) いいえ

問3-2

腰痛のため、1日の大半を、座って過ごす

- 1) はい 2) いいえ

問3-3

腰痛のため、いつもよりゆっくり階段を上る

- 1) はい 2) いいえ

問3-4

あなたは、からだのぐあいが悪いことから、階段で上の階へ上ることをむずかしいと感じますか

- 1) とてもむずかしいと感じる 2) 少しむずかしいと感じる
3) まったくむずかしいとは感じない

問3-5

あなたは、からだのぐあいが悪いことから、15分以上つづけて歩くことをむずかしいと感じますか

- 1) とてもむずかしいと感じる
- 2) 少しむずかしいと感じる
- 3) まったくむずかしいとは感じない

問4-1

腰痛のため、ふだんしている家の仕事を全くしていない

- 1) はい
- 2) いいえ

問4-2

あなたは、からだのぐあいが悪いことから、仕事や普段の活動が思ったほどできなかつたことがありますか

- 1) いつもできなかった
- 2) ほとんどいつもできなかった
- 3) ときどきできないことがあった
- 4) ほとんどいつもできた
- 5) いつもできた

問4-3

痛みのために、いつもの仕事はどのくらい妨げられましたか

- 1) 非常に妨げられた
- 2) かなり妨げられた
- 3) 少し妨げられた
- 4) あまり妨げられなかった
- 5) まったく妨げられなかった

問5-1

腰痛のため、いつもより人に対してもうらしたり腹が立ったりする

- 1) はい
- 2) いいえ

問5-2

あなたの現在の健康状態をお答えください

- 1) よくない
- 2) あまりよくない
- 3) よい
- 4) とてもよい
- 5) 最高によい

問5-3

あなたは落ち込んでゆううつな気分を感じましたか

- 1) いつも感じた
- 2) ほとんどいつも感じた
- 3) ときどき感じた
- 4) ほとんど感じなかった
- 5) まったく感じなかった

問5-4

あなたは疲れ果てた感じでしたか

- 1) いつも疲れ果てた感じだった
- 2) ほとんどいつも疲れ果てた感じだった
- 3) ときどき疲れ果てた感じだった
- 4) ほとんど疲れを感じなかった
- 5) まったく疲れを感じなかった

問5-5

あなたは楽しい気分でしたか

- 1) まったく楽しくなかった
- 2) ほとんど楽しくなかった
- 3) ときどき楽しい気分だった
- 4) ほとんどいつも楽しい気分だった
- 5) いつも楽しい気分だった

問5-6

あなたは、自分は人並みに健康であると思いますか

- 1) 「人並みに健康である」とはまったく思わない
- 2) 「人並みに健康である」とはあまり思わない
- 3) からうじて「人並みに健康である」と思う
- 4) ほぼ「人並みに健康である」と思う
- 5) 「人並みに健康である」と思う

問5-7

あなたは、自分の健康が悪くなるような気がしますか

- 1) 悪くなるような気が大きいにする
- 2) 悪くなるような気が少しする
- 3) 悪くなるような気がするときもしないときもある
- 4) 悪くなるような気はあまりしない
- 5) 悪くなるような気はまったくしない

複写は可だが、改変を禁ずる
会員以外の無断使用を禁ずる。

「痛み（しびれ）が全くない状態」を0、「想像できるもっとも激しい痛み（しびれ）」を10と考えて、最近1週間で最も症状のひどい時の痛み（しびれ）の程度が、0から10の間のいくつぐらいで表せるかを下の線の上に記してください。

腰痛の程度

A horizontal number line starting at 0 and ending at 10. There are tick marks at every integer from 0 to 10, with the labels '0' and '10' at the far ends.

殿部（おしり）・下肢痛 の程度

A horizontal number line starting at 0 and ending at 10. There are tick marks every 1 unit, labeled 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, and 10.

殿部（おしり）・下肢のしびれの程度

A horizontal number line starting at 0 and ending at 10. There are tick marks every 1 unit, labeled 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, and 10.

痛みがまったくない気持ちの
よい状態

想像できるもつとも激しい痛み（しびれ）

複写は可だが、改変を禁ずる
会員以外の無断使用を禁ずる。

© 2007 社団法人日本整形外科学会