

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ったことがありましたか

- 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いらい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) かるうじて「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と考えると、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



殿部（おしり）・下肢痛の程度



殿部（おしり）・下肢のしびれの程度



痛みがまったく
ない気持ちの
よい状態

想像できるもっとも
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