

添付資料 1. PACE survey 2009. JP 一次調査質問項目 (4/4 枚目)

(以下の設問はお仕事をしている方のみお答えください)

問 3-7 通勤時間(1週間に実際に仕事をした時間の合計を記入してください)

- ①40 時間未満
- ②40 時間以上 50 時間未満
- ③50 時間以上 60 時間未満
- ④60 時間以上 70 時間未満
- ⑤70 時間以上

問 3-8 主な仕事の勤務形態

- ①常勤
- ②非常勤

問 3-9 主な仕事の業種は何ですか

- ①農業・林業・漁業
- ②鉱業・建設業・製造業
- ③電気・ガス・熱供給・水道業
- ④情報通信業
- ⑤運輸業
- ⑥卸売・小売業
- ⑦金融・保険業
- ⑧不動産業
- ⑨飲食店、宿泊業
- ⑩医療、福祉
- ⑪教育、学習支援業
- ⑫複合サービス事業
- ⑬サービス業(他に分類されないもの)
- ⑭公務(他に分類されないもの)
- ⑮その他

問 3-10 主な仕事内容

- ①専門的・技術的職業(例:技術者、教員、研究者、芸術家など)
- ②管理的職業(例:会社役員、管理的公務員など)
- ③事務従事者(例:事務職、タイピスト、コンピューターオペレータ など)
- ④販売従事者(例:小売店主、商品販売員 など)
- ⑤保安職業・サービス職業従事者(例:警備員、ホームヘルパー、調理人など)
- ⑥農林漁業作業(例:農耕等作業員 など)
- ⑦運輸・通信従事者(例:鉄道運転手、自動車運転手、通信技術者 など)
- ⑧生産工程・労務作業(例:自動車組み立て作業員、食品製造作業員、建設作業員など)
- ⑨その他(①から⑧以外)

ご協力頂きありがとうございました。  
ご回答頂いたデータは、からだに痛みのある皆様の治療環境を改善  
していくために有効に活用させていただきます。

添付資料 2. PACE survey 2009. JP 2次調査質問項目 (1/8 枚目)

I 先日の調査で、あなたは**お身体に痛み(しびれを含む)を感じておられる**と回答されました。過去 1 年間の治療状況などについて、以下の質問文に率直にお答えください。どうかよろしく願います。

問 1-1 痛み(しびれを含む)に対する治療状況についておうかがいします。過去 1 年間に医療機関等に行きましたか。

- ①医療機関等へ行った (→問 1-2 へお進みください)
- ②医療機関等へ行かなかった(→問 1-5 へお進みください)

問 1-2 過去 1 年間に、痛み(しびれを含む)治療のために主にどこへ行きましたか(最大 3 つまで)。

- ①病院(20 床以上のベッドがある医療機関)  
<かかった診療科>
  - a. 内科
  - b. 心療内科
  - c. 精神科
  - d. 整形外科
  - e. リハビリテーション科
  - f. 麻酔科
  - g. 歯科
  - h. その他
- ②診療所(無床もしくは 19 床以下の医療機関・クリニック)  
<かかった診療科>
  - a. 内科
  - b. 心療内科
  - c. 精神科
  - d. 整形外科
  - e. リハビリテーション科
  - f. 麻酔科/ペインクリニック
  - g. その他
- ③歯科診療所
- ④接骨院(整骨院)
- ⑤あん摩・マッサージ師・指圧師によるマッサージ院
- ⑥鍼灸院(はり、灸)
- ⑦カイロプラクティック
- ⑧その他

問 1-3 問 1-2 で①もしくは②に○をつけ方にお伺いします。医療機関(病院もしくは診療所・クリニック)での痛み(しびれを含む)の治療に関して満足していますか。

- ①満足 (→問 1-6 へ)
- ②まあ満足 (→問 1-6 へ)
- ③やや不満 (→問 1-4 へ)
- ④不満足 (→問 1-4 へ)

添付資料 2. PACE survey 2009. JP 2次調査質問項目 (2/8 枚目)

問 1-4 問 1-3 で③④に○をつけた方にお伺いします。なぜ不満と感じましたか(主なもの3つまで)。

- ①痛み(しびれを含む)がとれなかったから
- ②治療期間が長びいたから
- ③副作用がみられたから
- ④痛みについて理解してもらえなかったから
- ⑤納得のいく説明が受けられなかったから
- ⑥治療者の態度が悪かったから
- ⑦費用がかかったから
- ⑧その他

問 1-5 問 1-1 で「②医療機関等に行かなかった」とお答えの方についておうかがいします。

なぜ医療機関等に行っていないのですか(主なもの1つ)

- ①我慢できる程度であるから
- ②治療効果が期待できないから
- ③どこに行ったらよいか分からないから
- ④近くにないから
- ⑤忙しいから
- ⑥お金がかかるから
- ⑦その他

問 1-6 あなたの痛み(しびれを含む)は、1年後にどうなっていると思いますか。仕事や日常生活を送る上で問題になっていると思いますか(1つ)。

- ①確実に問題にならない
- ②おそらく問題にならない
- ③おそらく問題になる
- ④確実に問題になる

添付資料 2. PACE survey 2009. JP 2次調査質問項目 (3/8 枚目)

II 以下の設問は、あなたがご自分の健康をどのように考えているかをおうかがいするものです。あなたが毎日をどのように感じ、日常の活動をどのくらい自由にできるかを知るうえで参考になります。以下のそれぞれの質問について、一番よくあてはまるものを1つずつ選んでください。

問 2-1 全体的にみて、過去1ヶ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか

- ①最高に良い
- ②とても良い
- ③良い
- ④あまり良くない
- ⑤良くない
- ⑥ぜんぜん良くない

問 2-2 過去1ヶ月間に、体を使う日常活動(歩いたり階段を昇ったりなど)をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

- ①ぜんぜん妨げられなかった
- ②わずかに妨げられた
- ③少し妨げられた
- ④かなり妨げられた
- ⑤体を使う日常活動ができなかった

問 2-3 過去1ヶ月間に、いつもの仕事(家事も含みます)をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか

- ①ぜんぜん妨げられなかった
- ②わずかに妨げられた
- ③少し妨げられた
- ④かなり妨げられた
- ⑤いつもの仕事ができなかった

問 2-4 過去1ヶ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか

- ①ぜんぜんなかった
- ②かすかな痛み
- ③軽い痛み
- ④中くらいの痛み
- ⑤強い痛み
- ⑥非常に激しい痛み

問 2-5 過去1ヶ月間、どのくらい元気でしたか

- ①非常に元気だった
- ②かなり元気だった
- ③少し元気だった
- ④わずかに元気だった
- ⑤ぜんぜん元気でなかった

添付資料 2. PACE survey 2009. JP 2次調査質問項目 (4/8 枚目)

問 2-6 過去1ヶ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか

- ①ぜんぜん妨げられなかった
- ②わずかに妨げられた
- ③少し妨げられた
- ④かなり妨げられた
- ⑤つきあいができなかった

問 2-7 過去1ヶ月間に、心理的な問題(不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり)に、どの

くらい悩まされましたか

- ①ぜんぜん悩まされなかった
- ②わずかに悩まされた
- ③少し悩まされた
- ④かなり悩まされた
- ⑤非常に悩まされた

問 2-8 過去1ヶ月間に、日常行う活動(仕事、学校、家事などのふだんの行動)が、心理的な理由で、

どのくらい妨げられましたか

- ①ぜんぜん妨げられなかった
- ②わずかに妨げられた
- ③少し妨げられた
- ④かなり妨げられた
- ⑤日常行う活動ができなかった

添付資料 2. PACE survey 2009. JP 2次調査質問項目 (5/8 枚目)

Ⅲ あなたの気分の状況についておうかがいします。

問3 次にあげるのは、過去1か月間に、あなたがどのように感じたかについての質問です。

ア)～オ)までのそれぞれの質問について、一番よくあてはまるもの1つを選んでください。

- ① いつも
- ② ほとんどいつも
- ③ たびたび
- ④ ときどき
- ⑤ まれに
- ⑥ ぜんぜんない

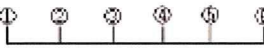
ア)かなり神経質でしたか

① ② ③ ④ ⑤ ⑥



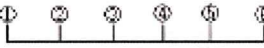
イ)どうにもならないくらい、気分がおちこんでいましたか

① ② ③ ④ ⑤ ⑥



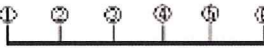
ウ)おちついていて、おだやかな気分でしたか

① ② ③ ④ ⑤ ⑥



エ)おちこんで、ゆううつな気分でしたか

① ② ③ ④ ⑤ ⑥



オ)楽しい気分でしたか

① ② ③ ④ ⑤ ⑥



添付資料 2. PACE survey 2009. JP 2次調査質問項目 (6/8 枚目)

IV あなたの最近の体調についておうかがいします。

問 4 今日を含め過去7日間、以下に示す問題がどの程度苦しんだり、悩んだりしたか、質問ごとにもっともよく当てはまるもの1つを選んでください。また、すべての質問に回答してください。

ア)ふらつきやめまい	0	1	2	3	4
イ)心臓や胸部の痛み	0	1	2	3	4
ウ)吐き気や胃のむかつき	0	1	2	3	4
エ)呼吸困難(息苦しさ)	0	1	2	3	4
オ)体のしびれやうずき	0	1	2	3	4
カ)体の一部の脱力感	0	1	2	3	4
キ)熱っぽさや寒気	0	1	2	3	4

0:全く苦しまなかった／悩まなかった

1:少しだけ苦しんだ／悩んだ

2:多少苦しんだ／悩んだ

3:かなり苦しんだ／悩んだ

4:大変苦しんだ／悩んだ

V 仕事の状況についておうかがいします。

問 5-1 現在お仕事をしていますか

①している (→問 5-2 へ)

②していない (→VI へ)

問 5-2 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか

ア)上司

①非常に

②かなり

③多少

④全くない

イ)職場の同僚

①非常に

②かなり

③多少

④全くない

問 5-3 あなたが困ったとき、次の人たちはどのくらい頼りになりますか

ア)上司

①非常に

②かなり

③多少

④全くない

添付資料 2. PACE survey 2009. JP 2次調査質問項目 (7/8 枚目)

- イ) 職場の同僚  
①非常に  
②かなり  
③多少  
④全くない

問 5-4 あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちは、どのくらい聞いてくれますか

- ア) 上司  
①非常に  
②かなり  
③多少  
④全くない

- イ) 職場の同僚  
①非常に  
②かなり  
③多少  
④全くない

問 5-5 日常生活の満足度をお答えください

- 仕事に満足だ  
①満足  
②まあ満足  
③やや不満足  
④不満足

VI 最後にあなたのことについておうかがいします

問 6-1 ご自分を含め、現在何人暮らしですか。単身赴任の方はご家族と暮らしている(つまり単身赴任ではない)と仮定してお答えください。

〇〇人暮らし

問 6-2 前月 1ヶ月間の家計支出額はおよそどのくらいでしたか

〇〇〇万円(万円未満は切捨ててください)

問 6-3 身長

〇〇〇.〇cm

問 6-4 体重

〇〇.〇kg



添付資料 2. PACE survey 2009. JP 2次調査質問項目 (8/8 枚目)

問 6-5 ここ1ヶ月間における1日の平均睡眠時間  
平均〇〇時間

問 6-6 過去、習慣的に喫煙していましたか(1日1本以上の喫煙を1ヶ月以上継続していれば習慣的とみなします)

- ①はい⇒現在も習慣的に喫煙していますか? はい/いいえ
- ②いいえ

問 6-7 あなたは運動(スポーツやウォーキング等を含む)をしていますか。ここで答え頂く運動習慣とは、1回30分以上の運動を週2回以上、過去1年間以上にわたり行っている場合を想定してください。

- ①している
- ②していない

問 6-8 あなたは小児期(14歳以下)に、非常に大きな精神的ショック(ご自身や身のまわりの方の事故や死・天災・暴力による被害など)を受けた経験がありますか

- ①はい
- ②いいえ

問 6-9 あなたは痛み以外の病気(疾患)で病院やクリニックに通院していますか(1つ)。

- ①通院していない
- ②1つの病気(疾患)で通院している
- ③2つ以上の病気(疾患)で通院している

問 6-10 あなたのきき手をお答えください

- ①右手
- ②左手
- ③両きき

ご協力頂きありがとうございました。  
ご回答頂いたデータは、からだに痛みのある皆様の治療環境を改善  
していくために有効に活用させていただきます。

### 添付資料 3. 質問項目

[A]

運動と痛みに関する質問表にご協力をお願いいたします。

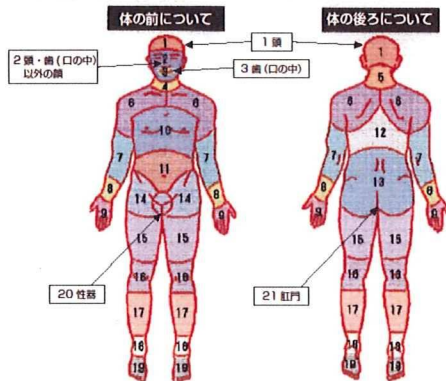
- (1) 年齢をお答えください。( ) 歳  
 (2) 性別に丸(○)をつけてください。( ) 男性 ( ) 女性  
 (3) 身長をお答えください。( ) cm  
 (4) 体重をお答えください。( ) kg

【1】あなたは、今までに(現在も含む)体のどこかの**痛み**で、運動すること(例えば、一生けんめい走る、スポーツをする、スポーツクラブで運動するなど)に**支障**をきたした経験はありますか?

( ) はい ( ) いいえ

【2】「はい」とお答えいただいた方にお尋ねします。

質問【1】の今までに(現在も含む)運動することに支障をきたす原因となった痛みの部位の番号に丸(○)をつけてください。(複数回答可)



[B-1]

(1) 最近(ここ1週間)に腰(左図13の部分)の痛みを感じていますか?

( ) はい ( ) いいえ

(2) 最近(ここ1週間)に膝(左図16の部分)の痛みを感じていますか?

( ) はい ( ) いいえ

ご協力ありがとうございました。



## 背景と目的

### 調査を行った背景:

慢性疼痛への対策を講じるうえで、prevalenceおよび有訴者の実態や動向を知ることは重要であろう

欧米では、general population の調査報告が散見されるが、我が国においては、ほとんど行われていない

### 調査の目的:

最近の我が国における慢性疼痛のprevalenceおよび有訴者の実態を知ること

## 調査項目

### 2種類の質問票を作成

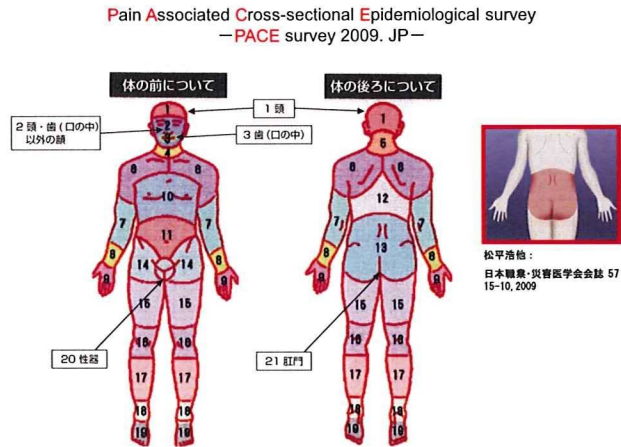
#### ①一次調査

主目的	各種疼痛の有訴率の把握
調査項目	痛みの部位、程度(NRS)、有訴期間、発症原因 活動(仕事、家事、学業等)の支障度、EQ-5Dなど

#### ②二次調査

主目的	治療動向および満足度の把握
調査項目	痛みの治療を目的とした受診先 医療機関の痛みの治療に関する満足度 健康関連QOL(SF-8)および抑うつ、身体化症状、 仕事満足度、ソーシャルサポートなどの 心理・社会的要因など

添付資料 4. PACE survey2009. JP の報告 第 39 回日本慢性疼痛学会発表スライド (2/7 枚目)

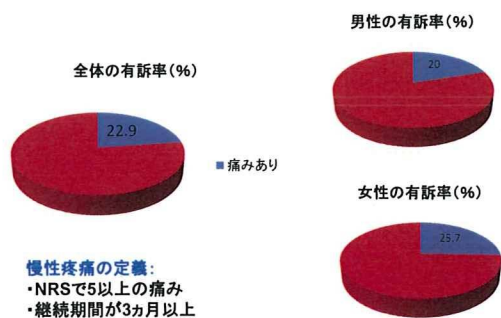


調査対象と方法

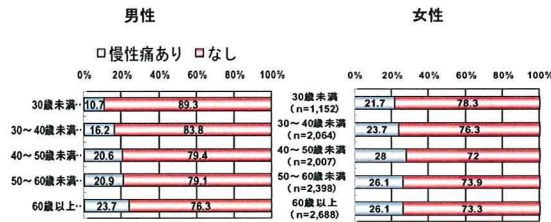
	対象	回収数
一次調査	<ul style="list-style-type: none"> <li>インターネット調査会社に登録しているモニターより無作為抽出。</li> <li>抽出条件:平成19年10月時点の日本全体の性、年齢構成に近似させた。</li> <li>調査実施時の対象モニターの母集団                             <ul style="list-style-type: none"> <li>年齢:20歳以上80歳未満</li> <li>地域:全国</li> <li>合計:1,477,585人</li> </ul> </li> </ul>	20,063人
二次調査	<ul style="list-style-type: none"> <li>一次調査の回答者より、疼痛あり群、疼痛なし群を抽出。</li> <li>抽出条件は、一次調査と同じ考え方で実施。</li> </ul>	痛みあり群 2,500人 痛みなし群 2,500人 合計 5,000人

調査期間:2009(平成21年)年1月10日 ~ 1月18日

慢性疼痛の有訴率(一次調査)

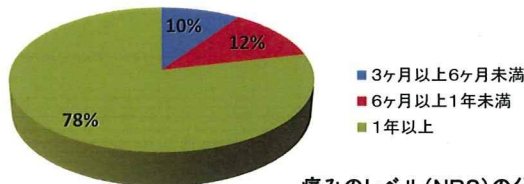


### 性別、年齢別の有訴率(一次調査)

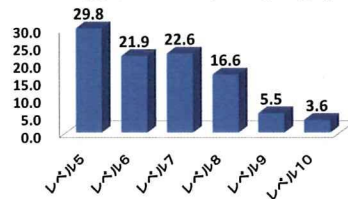


・40歳以上の女性に多い(45~49歳で30.3%)  
 ・もともと困っている部位  
 1腰 2肩 3膝 4頸 5頭

### 痛み継続期間



### 痛みのレベル(NRS)の分布



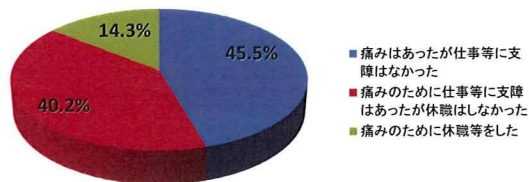
### 痛みの原因(きっかけ)

特にきっかけはなかった	34.9%
日常生活での動作や姿勢	24.0%
事故ではないが工作中的動作や姿勢	12.5%
病気のため*	9.6%
スポーツ中	5.7%
交通事故	3.4%
工作中的の事故(けが)	1.4%
通勤中	0.6%
その他	8.1%

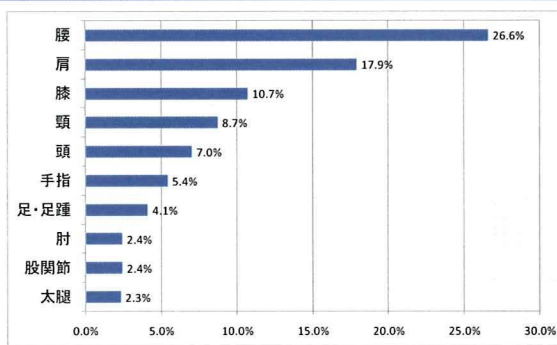
\* 病気のため(内訳)

椎間板ヘルニア:16%、関節リウマチ:11%、変形性関節症:9%、  
 癌:4%、うつ:3%、偏頭痛:3%、四十(五十)肩:2%、虫歯:2%、骨折:1%  
 その他:47%

痛みによる支障度(仕事、家事、学業等:最近1カ月)



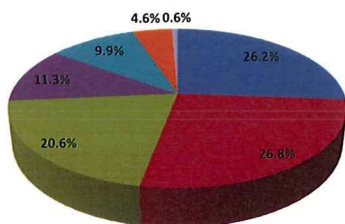
慢性疼痛で最も困っている部位



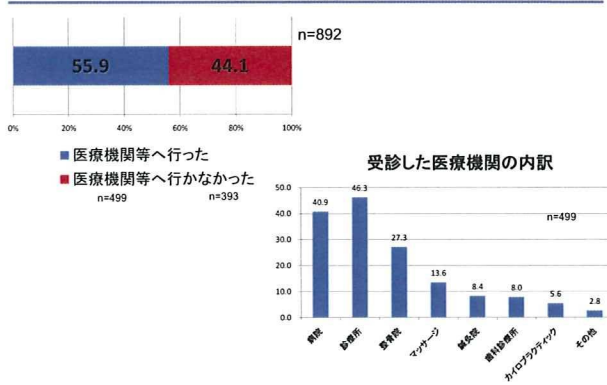
最も痛みの感じる場所が腰とした慢性疼痛の人が腰以外に痛みの感じる部位の数 (n=2698)

効用値: 0.81 0.79 0.77 0.75 0.73 0.68 0.62

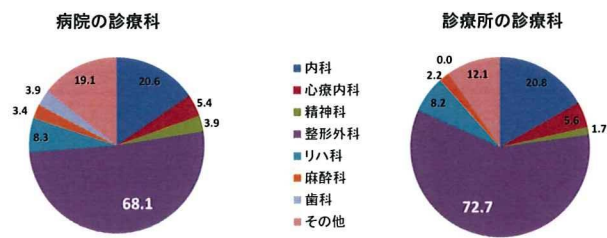
■ 0 ■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4~5 ■ 6~9 ■ 10以上



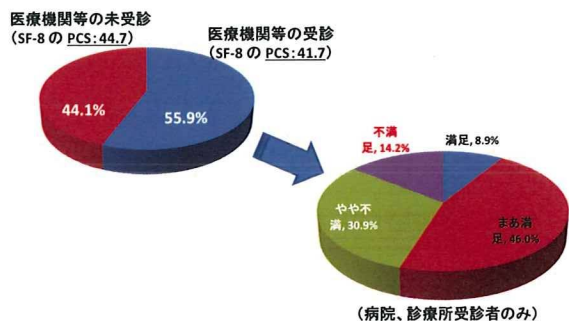
### 慢性疼痛での医療機関への受診 (二次調査)



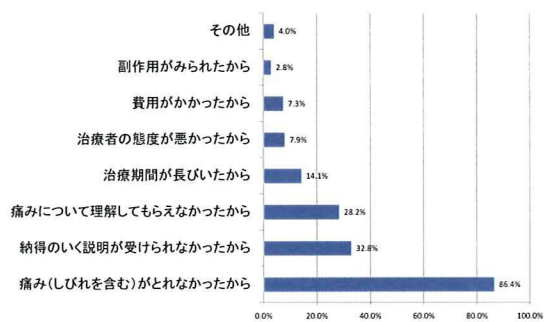
### 医療機関(病院、診療所)の受診した診療科



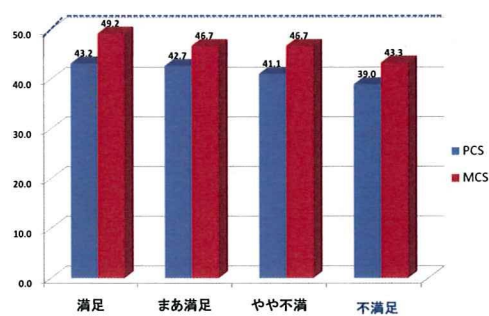
### 慢性疼痛患者の動向と治療満足度



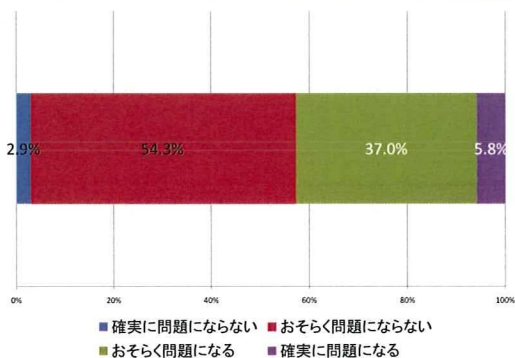
「やや不満」「不満足」と感じた理由 (n=177)



満足度別のSF-8サマリスコア(平均値)



あなたの痛み(しびれを含む)は、1年後にどうなっていると思いますか？  
仕事や日常生活を送る上で問題になっていると思いますか？ (n=892)





添付資料 4. PACE survey2009. JP の報告 第 39 回日本慢性疼痛学会発表スライド (7/7 枚目)

海外の慢性疼痛に関する大規模prevalence調査  
(General population, Pain>3カ月以上)

オランダ (Perquin et al, 2000 n=5423)	25%
オーストラリア (Blyth et al, 2001 n=17496)	18.5%
スペイン (Catala et al, 2002 n=5000)	23.4%
ノルウェー (Rustoen et al, 2004 n=4000)	24.4%
<b>Pace survey 2009 JP</b>	<b>22.9%</b>

多いのは腰痛！



最も多い腰痛の有訴率

- インターネット調査会社に登録しているモニターより無作為抽出。  
抽出条件は、2008年10月時点の日本全体の性・年齢構成に近似させた  
(20～79歳、全国1477585人から抽出、n=20063:男48.7% 49.0±14.3歳)
- 1ヶ月有訴率:25.2% (最も困っているのが腰痛:13.4%  
そのうち腰に痛みが局在:腰以外にも痛みあり=1:3)
- 勤労者(n=12395)の1ヶ月有訴率:25.4%  
最も困っているのが腰痛:13.4% ⇒ 働き盛りの40代男性に多い傾向！  
腰痛のため仕事に支障あり(休職はなし):4.6%  
腰痛のため休職あり:1.4%



医療、福祉:8.0%  
生産工程・労務作業:9.5% 事務従事者:5.2%

—日本標準産業分類—  
(平成17年国勢調査・参照)

---

## 本邦における腰痛有訴者の詳細

— Pain Associated Cross-sectional Epidemiological (PACE)  
survey 2009.JPより—



---

### 目的

腰痛の有訴率(対人口千人) :  
男87.4(第1位)、女117.9(第2位)  
(平成19年国民生活基礎調査)

**本邦における腰痛有訴率の調査は少ない**

目的: 本邦における  
腰痛の有訴率をはじめとする  
基礎的疫学情報の収集



---

### 対象と方法

•2009年1月に、インターネット調査会社に登録している  
モニターより無作為抽出した**20,063人**に対し調査を実施し、データベースを作成

•抽出条件は2007年10月時点の**日本全体の性・年齢  
構成に近似**

•年齢20~79歳、全国の1,477,585人から抽出  
男48.7% 平均年齢49.0±14.3歳



## 調査項目

---

直近一ヶ月の

- 1: 人体図で定義した痛みの部位 (複数回答可)
- 2: 0~10のNRSによる各部位の痛みの強さ
- 3: 最も痛みで困っている部位
- 4: 最も困っている部位の痛み継続期間
- 5: 痛みによる仕事への支障度

- 痛みあり群、なし群それぞれ2500名ずつに
- 6: 健康に関する質問 (SF-8)



## 腰痛の定義

---

腰痛の定義: 第12肋骨縁下方から殿溝にかけて  
局在する疼痛, 筋緊張あるいは硬直



下肢痛 (坐骨神経痛) を伴う場合と  
伴わない場合がある

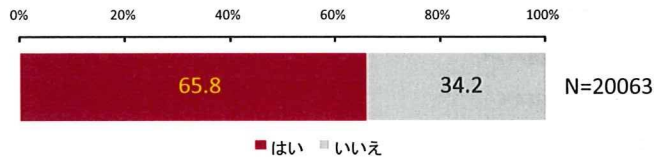


## 結果



### 身体の痛みの有訴率

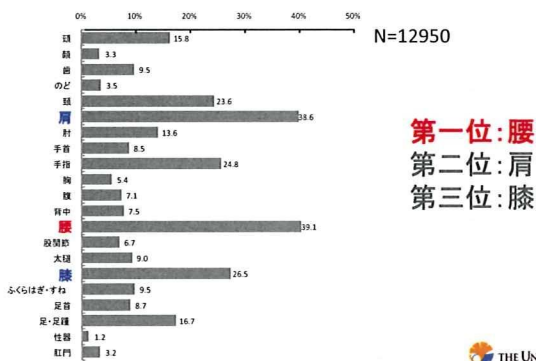
あなたは過去1ヶ月間に日常生活の中で、お身体に何らかの痛み(しびれを含む)を感じられたことがありますか



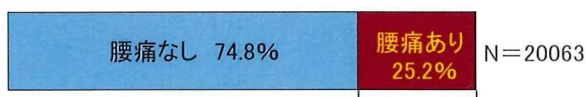
3人に2人は何らかの身体の痛みあり



### 身体の部位別痛みの有訴率



### 腰痛の 1-month prevalence



「痛みのレベル:NRS」

平均4.8

