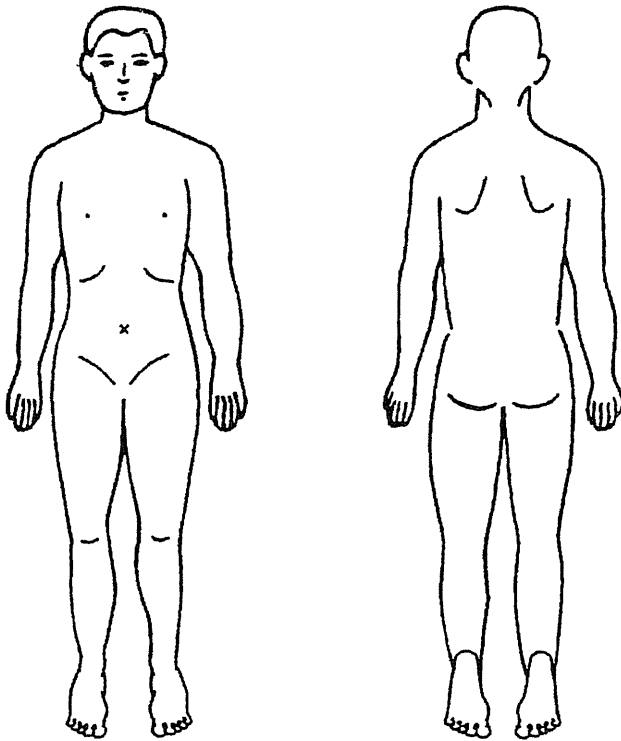
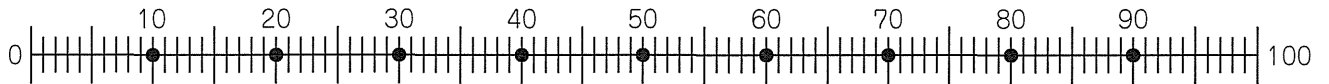


10 痛みの場所

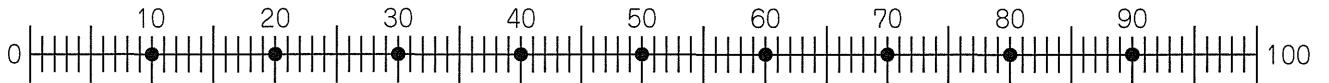


11 VASscore

首・肩



腰・下肢



12 診断チェック (○をつけてください)

頚椎症性脊髄症

頚椎症性神経根症

腰部脊柱管狭窄症

末梢神経障害

その他 ()

「お体の状態」と「ふだんの生活」について、手足や背骨のことで困難なことがあるかどうかをおたずねします。この1ヵ月の状態を思い出して以下の質問にお答え下さい。それぞれの質問に、**もっとも近い回答を1つ選んで**、○をつけて下さい。やっていないことについては“もしやるとしたらどうか”をお答えください。

この1ヵ月のからだの痛みなどについてお聞きします。

① 頸・肩・腕・手のどこかに痛み（しびれも含む）がありますか。

0) 痛くない 1) 少し痛い 2) 中程度痛い 3) かなり痛い 4) ひどく痛い

② 背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。

0) 痛くない 1) 少し痛い 2) 中程度痛い 3) かなり痛い 4) ひどく痛い

③ 下肢（脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足）のどこかに痛み（しびれも含む）がありますか。

0) 痛くない 1) 少し痛い 2) 中程度痛い 3) かなり痛い 4) ひどく痛い

④ ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか。

0) つらくない 1) 少しつらい 2) 中程度つらい 3) かなりつらい 4) ひどくつらい

この1ヵ月のふだんの生活についてお聞きします。

⑤ ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのはどの程度困難ですか。

0) 困難でない 1) 少し困難 2) 中程度困難 3) かなり困難 4) ひどく困難

⑥ 腰掛けから立ち上がるのはどの程度困難ですか。

0) 困難でない 1) 少し困難 2) 中程度困難 3) かなり困難 4) ひどく困難

⑦ 家の中を歩くのはどの程度困難ですか。

0) 困難でない 1) 少し困難 2) 中程度困難 3) かなり困難 4) ひどく困難

⑧ シャツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか。

0) 困難でない 1) 少し困難 2) 中程度困難 3) かなり困難 4) ひどく困難

⑨ スポンやパンツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか。

0) 困難でない 1) 少し困難 2) 中程度困難 3) かなり困難 4) ひどく困難

⑩ トイレで用足しをするのはどの程度困難ですか。

0) 困難でない 1) 少し困難 2) 中程度困難 3) かなり困難 4) ひどく困難

⑪ お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか。

0) 困難でない 1) 少し困難 2) 中程度困難 3) かなり困難 4) ひどく困難

- 12 階段の昇り降りはどの程度困難ですか。
0) 困難でない 1) 少し困難 2) 中程度困難 3) かなり困難 4) ひどく困難
- 13 急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。
0) 困難でない 1) 少し困難 2) 中程度困難 3) かなり困難 4) ひどく困難
- 14 外に出かけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか。
0) 困難でない 1) 少し困難 2) 中程度困難 3) かなり困難 4) ひどく困難
- 15 休まずにどれくらい歩き続けることができますか（もっとも近いものを選んで下さい）。
0) 2~3km以上 1) 1km程度 2) 300m程度 3) 100m程度 4) 10m程度
- 16 隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか。
0) 困難でない 1) 少し困難 2) 中程度困難 3) かなり困難 4) ひどく困難
- 17 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。
0) 困難でない 1) 少し困難 2) 中程度困難 3) かなり困難 4) ひどく困難
- 18 電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか。
0) 困難でない 1) 少し困難 2) 中程度困難 3) かなり困難 4) ひどく困難
- 19 家の軽い仕事（食事の準備や後始末、簡単なかたづけなど）は、どの程度困難ですか。
0) 困難でない 1) 少し困難 2) 中程度困難 3) かなり困難 4) ひどく困難
- 20 家のやや重い仕事（掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど）は、どの程度困難ですか。
0) 困難でない 1) 少し困難 2) 中程度困難 3) かなり困難 4) ひどく困難
- 21 スポーツや踊り（ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど）は、どの程度困難ですか。
0) 困難でない 1) 少し困難 2) 中程度困難 3) かなり困難 4) ひどく困難
- 22 親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか。
0) 控えていない 1) 少し控えている 2) 中程度控えている 3) かなり控えている 4) 全く控えている
- 23 地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。
0) 控えていない 1) 少し控えている 2) 中程度控えている 3) かなり控えている 4) 全く控えている
- 24 家の中で転ぶのではないかと不安ですか。
0) 不安はない 1) 少し不安 2) 中程度不安 3) かなり不安 4) ひどく不安
- 25 先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。
0) 不安はない 1) 少し不安 2) 中程度不安 3) かなり不安 4) ひどく不安

