

問診票

この問診票は、現在の疲労状態を把握するためのものです。この1週間の症状や気付いた点で、各質問項目で当てはまるものに 一つだけ ○ をご記入ください。

お名前 _____ 年齢 _____ (性別 男 ・ 女) 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日

| チェック項目 | 全くない | 少しある | まあまあある | かなりある | 非常にある |
|-------------------------|------|------|--------|-------|-------|
| 1 不安で落ち着かない気分になる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 居眠りが多い | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 微熱がある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 よく眠れない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 軽度の運動や作業でもすごく疲れる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 ちょっとしたことが思い出せない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 ゆうつな気分になる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 筋肉痛がある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 リンパ節が腫れている | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 いらいらしたり、怒りっぽくなっている | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 胃腸の調子が悪い | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 夜遅くまで仕事や用事がある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 ぼーっとすることがある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 うっかりミスが多い | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 仕事量が多くてたいへんである | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 つかれた感じ、だるい感じがある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 一晩寝ても疲れがとれない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 のどの痛みがある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 どうしても寝すぎてしまう | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 家に帰っても仕事のことが頭からはなれない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| チェック項目 | 全くない | 少しある | まあまあある | かなりある | 非常にある |
|--------------------------------|------|------|--------|-------|-------|
| 21 関節が痛む | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 このごろ体に力が入らない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 なかなか寝つけない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 自分の体調に不安がある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 立ちくらみがある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 頭痛・頭重感がある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 肌がかゆい | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 思考力が低下している | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 夜間たびたび目が覚める | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 働く意欲がおきない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 湿疹やじんま疹がある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 集中力が低下している | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 おなかが痛くなる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 まぶしくて目がくらむことがある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 手足が冷える | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 十分な睡眠時間がとれていても眠くなる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 顎関節に違和感があったり、顎を動かすと顎関節で音がする | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 朝方、手足がこわばる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|----------------------------|--|------|--|-------|--|
| 軽い病気やストレスから回復するのが人より早いですか？ | | (はい) | | (いいえ) | |
|----------------------------|--|------|--|-------|--|

| | | | | | |
|----------------------|-----|--------------|--------------|------------|-----|
| 女性の方は、生理についてお答えください。 | 生理中 | 生理後 2週間以内 | 生理後 2～4週間 | ない・ 不定期 | 妊娠中 |
|----------------------|-----|--------------|--------------|------------|-----|

| | |
|--|--------------|
| この1ヶ月のうち、出勤日や登校日、もしくは平日の家事が疲労感のために行えず一日中自宅で休養していた日は、何日ありますか？ | 平日22日中の()日間 |
|--|--------------|

| | |
|--|----------------|
| この1ヶ月のうち休日に予定していた行事が、疲労感のために行えず一日中自宅で休養していた日は、何日ありますか？ | 土・日曜日8日中の()日間 |
|--|----------------|

| | |
|-----------------|---------|
| 普段の睡眠は何時間程度ですか？ | ()時間/日 |
|-----------------|---------|

| | |
|----------------|---------|
| 今日の睡眠は何時間でしたか？ | ()時間/日 |
|----------------|---------|

***現在のあなたの状態を下記の0～4の中から選んで、数字に○を付けてください。**

- 0：倦怠感がなく通常の社会生活ができ、制限を受けることなく行動できる。
- 1：通常の社会生活ができ、労働も可能であるが、疲労感を感じるときがしばしばある。
- 2：通常の社会生活ができ、労働も可能であるが、全身倦怠感のため、しばしば休息が必要である。
- 3：全身倦怠感のため、月に数日は社会生活や労働ができず、自宅にて休息が必要である。
- 4：全身倦怠感のため、週に数日は社会生活や労働ができず、自宅にて休息が必要である。