

附録1—症状の重症度と重症度の序列のプロフィール

氏名 _____

日付 _____

1. 左の欄に症状の重い順からランク付けして下さい（最も重症な症状を1とする）。
2. 症状の重症度を、各症状の書いてある右の欄の適切なところにチェックを入れて評価して下さい。

症状の重症度と重症度の序列のプロフィール					
ランク	症状	なし (0)	軽い (1)	中等度 (2)	重い (3)
	労作後の疲労感——肉体的及び精神的持久力の喪失、身体的労作によって悪化する疲労				
	労作からの回復に長時間要する——労作前の活動レベルにまで回復するのに24時間以上かかる				
	疲労——持続性、活動レベルが著しく損なわれるほど際立った疲労				
	睡眠障害——非回復性睡眠、不眠症、過眠症				
	疼痛——筋肉痛、関節痛、頭痛				
	記憶障害——短期記憶が損なわれる				
	錯乱及び集中力低下				
	言語検索困難又は間違った単語を話す				
	胃腸障害——下痢、過敏性腸症候群				
	繰り返す咽頭痛				
	繰り返すインフルエンザ様症状				
	起立時におけるめまい又は虚弱				
	体温の変化、不規則な体温、冷たい手足				
	温熱/寒冷に対する不耐症				
	顔面潮紅、発汗現象				
	著しい体重の変動				
	労作に伴う息切れ				
	リンパ節圧痛——特に首の側面と腋窩				
	光や騒音や臭気に対する過敏性				
	筋力低下				
	食物/薬物/化学物質に対する新たな過敏性の獲得				
	各欄のチェックの合計	×0	×1	×2	×3
	各欄の合計				

合計点 _____、総合的な症状の重症度：軽い _____、中等度 _____、重い _____

(軽い—安静時にみられる、中等度—安静時にみられる症状が労作によって重症化する、働くことはできない
重い—しばしば家から出られない、又は寝たきり)

他の症状 _____

悪化要因 _____

症状の変動 _____

1から5の尺度で表わすと、どのくらいよく眠れていますか (5—回復性の良い睡眠、1—全く眠れない) _____

1から10の尺度で表すと今日の体調はどのくらいですか (10—すばらしい、1—全く寝たきり) _____

氏名 _____ 日付 _____ から _____

次の予約日までに、一週間の表を完成して下さい

日付	起床時間	午前の体温	睡眠時間	睡眠の質	午前の疼痛	午後の疼痛	午後の体温	体力レベル	就寝時間	寝つくまでの時間
一週間の平均										

午前の体温—目覚めたらすぐ、まだ横になっている間に体温を計って下さい。また寒いと感じたなら (C)、足が冷たかったら (CF)、手が冷たかったら (CH)、身体が凝っていたら (S) と記入して下さい。

睡眠時間—おおよそ何時間何分眠れたかを記入して下さい。

睡眠の質—良好か、まずまずか、悪いか。かなり目が早く覚めすぎたことも含め、夜間に何度目が覚めたか (例えば、目が二回覚めたら W2 と) 記入して下さい。また、どうして目が覚めたのかがわかれば示して下さい (例えば、排尿のため、腓返りで、鼻づまりでなど)。

疼痛—0 から 10 で。0 は痛みなし、10 は今まで経験した最も激しい痛み。

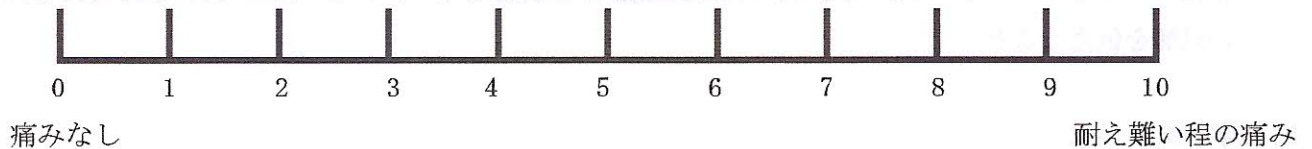
体力レベル—その日の平均的な体力レベルを表示して下さい。0 は寝たきり、10 は元気一杯。

午後の体温—就寝前に体温を計って下さい。もし寒いと感じたらそう記入して下さい。

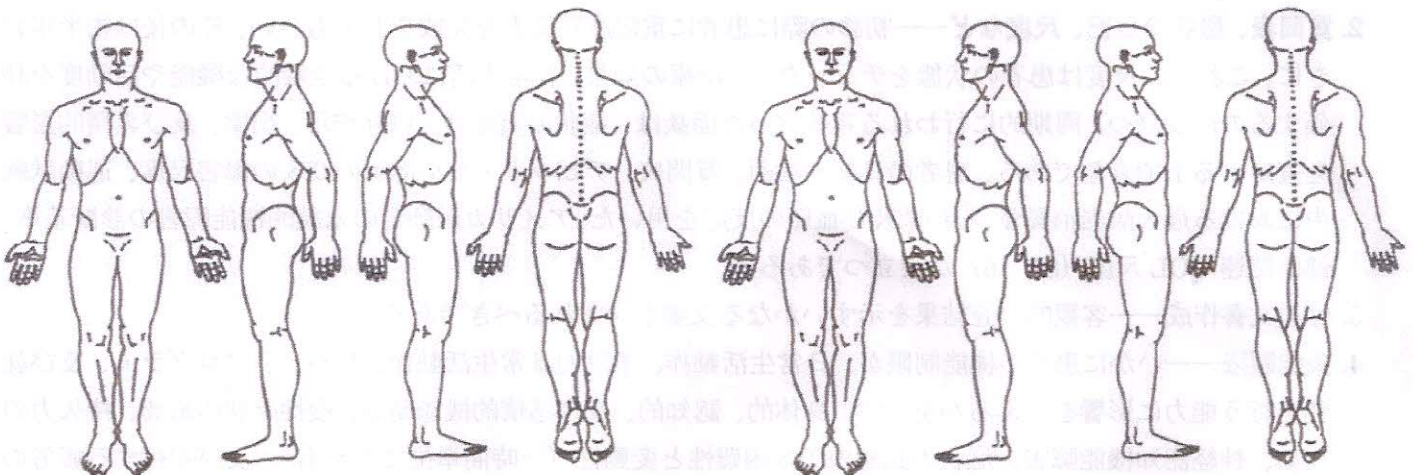
寝つくまでの時間—眠りにつくまで何分かかったかをできるだけ正確に表示して下さい。今週特に心を悩ませたことがありましたか (例えば家族の危機など)。

疼痛の視覚的アナログ尺度(疼痛 VAS)、身体疼痛図

横線に「/」を記入することで、過去 48 時間に感じた疼痛量を表示して下さい。



以下の人体図上に、疼痛の領域を示してください。 ずきずきした痛み : ===== 焼けるような痛み : xxxxxx 刺すような痛み : ///// しびれてぴりぴりするような痛み : oooooo 他の痛み : pppppp どんな痛みですか _____



1日目の疼痛

7日目の疼痛