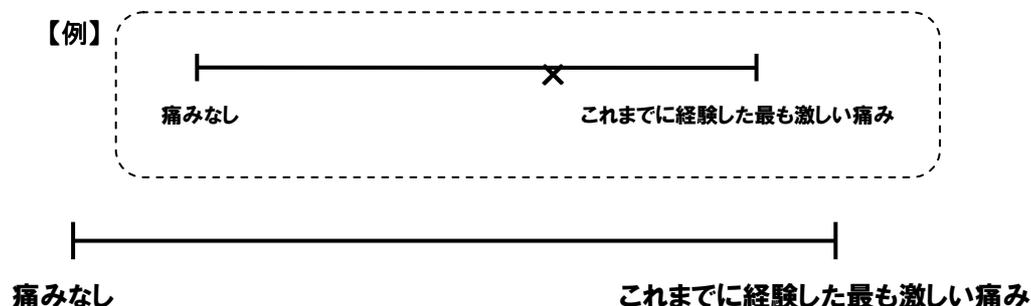


参考資料 3-5 疾患特定・患者立脚型慢性腰痛症患者機能評価尺度
(JLEQ : Japan Low Back Pain Evaluation Questionnaire)

腰の状態についての質問票

I. 次の線は、あなたの腰の痛みの程度をおたずねするものです。左の端を「痛みなし」、右の端をこれまで経験した「最も激しい痛み」としたときに、この数日間のあなたの痛みの程度はどのあたりでしょうか。

線の上でこの辺りと思われるところに×印を付けてください。



II. この数日間のあなたの腰の状態についてお聞きします。

以下の質問について、当てはまる回答を1つ選び、数字に○をつけてください。

1) この数日間、あお向けで寝ているとき腰が痛みますか。	1	痛くない
	2	少し痛い
	3	中程度痛い
	4	かなり痛い
	5	ひどく痛い
2) この数日間、朝、起きて動き出すとき腰が痛みますか。	1	痛くない
	2	少し痛い
	3	中程度痛い
	4	かなり痛い
	5	ひどく痛い
3) この数日間、椅子に腰かけているとき腰が痛みますか。	1	痛くない
	2	少し痛い
	3	中程度痛い
	4	かなり痛い

	5	ひどく痛い
4) この数日間、立ち上がる時やしゃがみこむとき腰が痛みますか。	1	痛くない
	2	少し痛い
	3	中程度痛い
	4	かなり痛い
	5	ひどく痛い
5) この数日間、立っているとき腰が痛みますか。	1	痛くない
	2	少し痛い
	3	中程度痛い
	4	かなり痛い
	5	ひどく痛い
6) この数日間、前かがみになるとき腰が痛みますか。	1	痛くない
	2	少し痛い
	3	中程度痛い
	4	かなり痛い
	5	ひどく痛い
7) この数日間、腰をそらすとき腰が痛みますか。	1	痛くない
	2	少し痛い
	3	中程度痛い
	4	かなり痛い
	5	ひどく痛い

III. この数日間のあなたの腰の痛みによる生活上の問題についてお聞きします。

8) この数日間、同じ姿勢を続けるのはどの程度つらいですか。	1	つらくはない
	2	少しつらい
	3	ときどき姿勢を変えないとつらい
	4	しばしば姿勢を変えないとつらい
	5	つねにつらくて、じっとしていられない
9) この数日間、腰痛のため、寝返りほどの程度困難ですか。	1	困難ではない
	2	少し困難
	3	中程度困難
	4	かなり困難

	5	ひどく困難
10) この数日間、腰痛のため、朝、起き上がるのはどの程度困難ですか。	1	困難ではない
	2	少し困難
	3	中程度困難
	4	かなり困難
	5	ひどく困難
11) この数日間、腰痛のため、からだを動かすのはどの程度困難ですか。	1	困難ではない
	2	少し困難
	3	中程度困難
	4	かなり困難
	5	ひどく困難
12) この数日間、腰痛のため、椅子や洋式トイレからの立ち上がりはどの程度困難ですか。	1	困難ではない
	2	少し困難
	3	中程度困難
	4	かなり困難
	5	ひどく困難
13) この数日間、腰痛のため、階段の昇り降りはどの程度困難ですか。	1	困難ではない
	2	少し困難
	3	中程度困難
	4	かなり困難
	5	ひどく困難
14) この数日間、腰痛のため、クツ下やストッキングをはくのはどの程度困難ですか。	1	困難ではない
	2	少し困難
	3	中程度困難
	4	かなり困難
	5	ひどく困難
15) この数日間、腰痛のため、ズボンやパンツの上げ下ろしはどの程度困難ですか。	1	困難ではない
	2	少し困難
	3	中程度困難
	4	かなり困難
	5	ひどく困難
16) この数日間、床にある3~4キログラム(1升ビン2本、または2リットル入りのペットボトル2本)程度のものを持ち上げようとする	1	困難ではない
	2	少し困難
	3	中程度困難

のはどの 程度困難ですか。	4	かなり困難
	5	ひどく困難
17) この数日間、腰痛のため、腰を捻じって後ろのものをとろうとするのはどの程度困難ですか。	1	困難ではない
	2	少し困難
	3	中程度困難
	4	かなり困難
	5	ひどく困難
18) この数日間、腰痛のため、戸外を歩くのがどの程度制限されていますか。	1	1時間以上歩ける
	2	30分程度は歩ける
	3	10-15分程度しか歩けない
	4	2, 3分程度しか歩けない
	5	ほとんど戸外を歩けない
19) この数日間、腰痛のため、簡単な作業や家事(ものを片付ける、食事の準備をするなど)はどの程度つらいですか。	1	つらくない
	2	少しつらい
	3	中程度つらい
	4	かなりつらい
	5	ひどくつらい
20) この数日間、腰痛のため、負担のかかる作業や家事(重いものを運ぶ、家の外の掃除など)はどの程度つらいですか。	1	つらくない
	2	少しつらい
	3	中程度つらい
	4	かなりつらい
	5	ひどくつらい
21) この数日間、腰痛のため、横になって休みたいと思いましたが。	1	思わなかった
	2	たまに思った
	3	ときどき思った
	4	しばしば思った
	5	いつも思っていた
22) この数日間、腰痛のため、仕事や学校、ふだんの作業や家事を差しひかえたいと思いましたが。	1	思わなかった
	2	たまに思った
	3	ときどき思った
	4	しばしば思った

	5	いつも思っていた
23) この数日間、腰痛のため、夜よく眠れないことがありましたか。	1	腰痛のためによく眠れないことはなかった
	2	一晩ほどよく眠れないことがあった
	3	よく眠れるときと眠れないときが半々だった
	4	よく眠れない夜の方が多かった
	5	毎晩のようによく眠れなかった
24) この数日間の腰の状態からみて、遠くへの外出はむずかしいと思 いますか。	1	むずかしくないと思う
	2	少しむずかしいと思う
	3	中程度むずかしいと思う
	4	かなりむずかしいと思う
	5	全く無理だと思う

IV. この1カ月の状態についてお聞きします。

25) この1か月間、腰痛のため、近所への外出を差しひかえたりしまし たか。	1	差しひかえることはなかった
	2	1, 2回差しひかえた
	3	ときどき差しひかえた
	4	しばしば差しひかえた
	5	全く外出しなかった
26) この1か月間、腰痛のため、ふだんしていること(友人とのつきあ い、スポーツ活動、趣味活動など)を制限しましたか。	1	制限しなかった
	2	少し制限した
	3	半分程度制限した
	4	かなり制限した
	5	全くやめていた
27) この1か月間、腰痛のため、職場や学校を休日以外に休 んだり、ふ だんしている家事を休んだりしましたか。	1	休まなかった
	2	1-3日休んだ
	3	数日以上休んだ
	4	半分程度休んだ
	5	ほとんど休んだ
28) この1か月間、腰痛のため、気分がすぐれないことがありま	1	気分がすぐれないことは

したか。		なかった
	2	たまに気分がすぐれなかった
	3	ときどき気分がすぐれなかった
	4	気分がすぐれないときが多かった。
	5	つねに気分がすぐれなかった
29) この1か月間、腰痛はあなたの精神状態に悪く影響していると思いますか。	1	全く影響はない
	2	少し悪い影響がある
	3	中程度悪い影響がある
	4	かなり悪い影響がある
	5	ひどく悪い影響がある
30) この1か月間、腰痛はあなたの健康状態に悪く影響していると思いますか。	1	全く影響はない
	2	少し悪い影響がある
	3	中程度悪い影響がある
	4	かなり悪い影響がある
	5	ひどく悪い影響がある

JKOM・JLEQ とともに、自記式の評価である。できるだけ本人が記載することが望ましい。本人記載が難しい場合には、聞き取りで実施することもできる。採点は、それぞれの選択肢に割り当てられた番号から 1 を引いた値を加算する。したがって、JKOM の場合は 100 点、JLEQ の場合は 120 点満点となる。