

# 質問表

日付 年 月 日

回答方法は括弧の中に当てはまる数字を記入して下さい。

- 0=一度もない、あるいは稀に
- 1=時々、または、わずかに
- 2=中程度の頻度や強度
- 3=強い、重度、頻繁にある

最後に体調が良かったのは？ [ ] (日付記入)

その時起ったことは？ [ ]

(もしあれば、起った出来事)

## 【素因】

過去 現在

- 1 [ ] [ ] 長期のストレスを経験し、健康・幸福な状態に影響が出たことがある。
  - 2 [ ] [ ] 非常にストレスの強い出来事を一度又は複数回経験し健康・幸福な状態に影響が出たことがある
  - 3 [ ] [ ] 自分を極度の疲労に追い込んだことがある。
  - 4 [ ] [ ] 休養や気晴らしを余りせずに、長期間働き過ぎる。
  - 5 [ ] [ ] 長引く、又は重症、再発性の呼吸器感染症を患ったことがある。
  - 6 [ ] [ ] 長期間、または強度のステロイド療法(コルチコステロイド)を受けた事がある。
  - 7 [ ] [ ] 太りやすい。特に胴回りに贅肉がつきやすい。
  - 8 [ ] [ ] アルコール依存症や薬物乱用の既往歴がある。
  - 9 [ ] [ ] 環境変化に過敏である。
  - 10 [ ] [ ] 糖尿病(タイプII、インスリン非依存性糖尿病)を患っている。
  - 11 [ ] [ ] 心的外傷後ストレス障害(PTSD)に悩まされている。
  - 12 [ ] [ ] 摂食障害で苦しんでいる(過食や拒食)★
  - 13 [ ] [ ] 一つ又は複数の慢性疾患にかかっている。
- [ ] [ ] 合計

## 【主要な兆候と症状】

過去 現在

- 1 [ ] [ ] ストレスやプレッシャーへの対処能力が低下した。
- 2 [ ] [ ] 仕事での生産性が以前より低い。
- 3 [ ] [ ] 認知能力が低下したように思う。以前よりも物事を明瞭に考えられない。
- 4 [ ] [ ] 急かされたり、プレッシャーをかけられると嗜好が混乱する。
- 5 [ ] [ ] 感情的な状況を避けがちである。

- 6 [ ] [ ] プレッシャーをかけると神経質になりやすい。
- 7 [ ] [ ] 緊張すると、胃もたれ、胃痛を起こしやすい。
- 8 [ ] [ ] 原因不明の恐怖や不安を多く抱えている
- 9 [ ] [ ] 性欲が以前より著しく低下している。
- 10 [ ] [ ] 座った状態や横になった姿勢から急に立ち上がると、立ちくらみや目まいがする。
- 11 [ ] [ ] 貧血のような目まいや失神を起こす。
- 12 [ ] [ ] 慢性的につかれている。たいていの場合、眠っても疲労が解消されない★
- 13 [ ] [ ] たいてい、いつも体調が優れない。
- 14 [ ] [ ] くるぶしが時々むくんでいる。むくみは夕方の方がひどい。
- 15 [ ] [ ] 心理的または情緒的なプレッシャーやストレスを受けた後にはたいてい横になったり休養したり必要がある。
- 16 [ ] [ ] 筋力が低下している様に感じる。
- 17 [ ] [ ] 手足がむずむずする。
- 18 [ ] [ ] アレルギーを起こすようになった。または、アレルギー反応の頻度や重症度が増加した。
- 19 [ ] [ ] 皮膚をひっかくと、白線が1分間またはそれ以上残る。
- 20 [ ] [ ] 顔、首、腕にシミが増えた。
- 21 [ ] [ ] 全身がだるく感じられる。★
- 22 [ ] [ ] 原因不明の頭痛がしばしば起る。
- 23 [ ] [ ] 冷え性である。
- 24 [ ] [ ] 風邪を引きやすい★
- 25 [ ] [ ] 血圧が低い★
- 26 [ ] [ ] ストレスを受けるとお腹が空いたり、混乱したり、ふらふらしたりする。
- 27 [ ] [ ] 非常に疲れてだるい時期に、理由なく体重が減ったことがある。
- 28 [ ] [ ] 無力感が絶望感がある。
- 29 [ ] [ ] 忍耐力が減った。他人に対して以前よりもイライラする。
- 30 [ ] [ ] 頸部リンパ節が腫れていることが多い。
- 31 [ ] [ ] 理由もなく吐き気がしたり、嘔吐したりすることがある。★
- [ ] [ ] 合計

**【エネルギーのパターン】**

過去      現在

- 1 [ ] [ ] 進み続けるために、無理をすることが多く、全てのことを億劫に感じる。
- 2 [ ] [ ] 疲れやすい。
- 3 [ ] [ ] 朝起きるのに苦勞する。午前十時頃まですっきり目覚めない。
- 4 [ ] [ ] 突然、エネルギー(活力)がなくなる。
- 5 [ ] [ ] 昼食後はたいてい気分が良くなり、完全に目が覚める。
- 6 [ ] [ ] 午後三時から5時の間は、元気でないことが多い。

- 7 [ ] [ ] 規則正しい食事をしないと、エネルギーが低下したり、気分が変わりやすくなったり、ぼんやりしたりする。
- 8 [ ] [ ] 午後6時以降が体調が一番良い。
- 9 [ ] [ ] 午後9時から10時に疲れている事が多いが寝られない。
- 10 [ ] [ ] 朝遅くまでゆっくり眠りたい。
- 11 [ ] [ ] 御前7時～9時の間の睡眠は、最も疲労が回復する。
- 12 [ ] [ ] 深夜に、一番良い仕事ができることが多い。
- 13 [ ] [ ] 午後11時頃に活力が湧き、午前1時か2時まで仕事ははかどることが多い。
- [ ] [ ] 合計

### 【頻繁に観察される現象】

過去 現在

- 1 [ ] [ ] 咳や風邪が数週間長引く。
- 2 [ ] [ ] 頻発性または再発性の気管支炎や肺炎、他の呼吸器感染症にかかる。
- 3 [ ] [ ] 一年に数回、喘息や風邪、そのほかの呼吸器障害が起る。
- 4 [ ] [ ] 発疹や皮膚炎、他の皮膚疾患が頻繁に起る。
- 5 [ ] [ ] 関節リウマチを患っている。
- 6 [ ] [ ] 環境(ハウスダスト、花粉、ダニなど)にアレルギーがある。
- 7 [ ] [ ] 化学物質過敏症である。
- 8 [ ] [ ] 慢性疲労症候群にかかっている。
- 9 [ ] [ ] 明白な理由なしに、肩や背中中の筋肉が痛む。
- 10 [ ] [ ] 首の両側の筋肉が痛む。
- 11 [ ] [ ] 不眠症または睡眠困難がある。
- 12 [ ] [ ] 喘息に悩まされている。
- 13 [ ] [ ] 繊維筋痛に悩まされている。
- 14 [ ] [ ] 花粉症に悩まされている
- 15 [ ] [ ] 神経衰弱に悩まされている。
- 16 [ ] [ ] アレルギーが悪化している(重症度が増した、より頻繁に起るようになったより頻繁に起るようになった、より多様化した)
- 17 [ ] [ ] 手のひらや指先の赤みがつよい
- 18 [ ] [ ] 以前よりあざが出来やすい
- 19 [ ] [ ] 背中を推すと圧痛がある。
- 20 [ ] [ ] 起床時に目の下がはれており、おきてから二時間ほどすると無くなる
- 〈次の2問は女性のみ回答をお願いします〉
- 21 [ ] [ ] 月経前に下腹痛、むくみ、不機嫌、怒りっぽさ、情緒不安定、頭痛、疲労感過敏症等の月経前症候群の症状が悪化している
- 22 [ ] [ ] 月経が重い、時に4日目に突然止り、5日目か6日目に再び多量に出血が始まることある。
- [ ] [ ] 合計

## 【食物のパターン】

過去 現在

- 1 [ ] [ ] 午前中に活動するためにコーヒーや何らかの刺激剤が必要である。
- 2 [ ] [ ] 脂肪分の多い食べ物が無性に欲しくなり、食べると気分が良くなる。
- 3 [ ] [ ] 脂肪分の多い食品を取って自分を駆り立てる。
- 4 [ ] [ ] 脂肪分の多い食品とカフェインを含む飲み物(コーヒー・コーラ・ココア)を利用して自分を駆り立てていることが多い。
- 5 [ ] [ ] 塩や塩分が多い食品が無性に欲しくなる。塩味の食べ物が好きである。
- 6 [ ] [ ] カリウム分の高い食品(バナナ・イチジク・プルーンなど)を食べると具合が悪くなる  
とくに午前中に食べると体調が良くない
- 7 [ ] [ ] タンパク質の多い食品(肉・チーズ)が無性に欲しくなる
- 8 [ ] [ ] 甘い食べ物(パイ・ケーキ・ドーナツ・ドライフルーツ・お菓子・ペストリー・ケーキ)が無性に欲しくなる
- 9 [ ] [ ] 食事を取りそびれたり、抜いたりすると気分が悪くなる
- [ ] [ ] 合計

## 【悪化要因】

過去 現在

- 1 [ ] [ ] 生活や仕事に恒常的にストレスがある。
- 2 [ ] [ ] 食事の間隔が長く食習慣が不規則、無計画になりがちである。
- 3 [ ] [ ] 職場や家での人間関係に不満がある。
- 4 [ ] [ ] 定期的に運動をしていない。
- 5 [ ] [ ] 果物を沢山食べる。
- 6 [ ] [ ] 生活の中に楽しい活動が不足している。
- 7 [ ] [ ] 自分の時間の使い方がほとんど自由にならない。
- 8 [ ] [ ] 塩分の摂取を抑制している。
- 9 [ ] [ ] 歯ぐき、歯の感染症や腫瘍がある。
- 10 [ ] [ ] 不規則な時間に食事をする。
- [ ] [ ] 合計

## 【緩和因子】

過去 現在

- 1 [ ] [ ] ストレスの強い状況が解消されればほぼ直ぐに調子が良くなる。
- 2 [ ] [ ] 規則正しい食事をすれば症状の重症度が和らぐ。
- 3 [ ] [ ] 友達と夜に出かけて過ごした後は、調子が良いことが多い
- 4 [ ] [ ] 横になれば、気分が良くなることが多い。
- [ ] [ ] 合計