

腰痛のストレスチェックシート

最近一カ月のあいだで、思いあたるものに○をつけ、その数を数えてください。

①	風をひきやすく、治りにくい	
②	手、足が冷たい	
③	手のひらやわきの下に汗をかく	
④	急に息苦しくなる	
⑤	動悸が気になる	
⑥	胸が痛くなることがある	
⑦	頭が痛くなることがある	
⑧	目がかかれやすい	
⑨	鼻づまりすることがある	
⑩	目まいを感じるすることがある	
⑪	立ちくらみする	
⑫	耳鳴りがすることがある	
⑬	口のなか荒れたり、ただれることがある	
⑭	のどが痛くなることがある	
⑮	舌が白くなっていることがある	
⑯	好きなものでも食べる気がしない	
⑰	食後胃がもたれている気がする	
⑱	腹がはったり、下痢や便秘になることがある	
⑲	肩がこったり、首筋がはることがある	
⑳	背中や腰が痛くなることがある	
㉑	体がだるく、なかなかつかれがとれない	
㉒	体重が減ってやせてしまう	
㉓	なにかするとすぐにつかれる	
㉔	朝、気持ちよく起きられない	
㉕	仕事をやる気が起こらない	
㉖	寝つきが悪く、眠りが浅い	
㉗	一晩のうち何度も夢を見ることがある	
㉘	深夜に目が覚めると、その後寝つけない	
㉙	人と会うのがおっくうに思える	
㉚	ちょっとしたことで腹を立て、イライラすることがある	
合 計		個

○の数

5 以下……ほとんどストレスはない状態

6～10……平均的なストレス状態

11～15……中程度のストレス状態

16 以上……重度（慢性）のストレス状態

○の数が 11 以上あり、ストレスレベルが中程度以上だった人は、ストレスによる腰痛をひき起こす可能性が高くなっているといえます。自分に適した方法でストレスの軽減をはかるようにしましょう。

鍼治療は自律神経を調整してストレスを軽減する副作用のない優れた治療法です。