

◆腰痛の不安チェックシート

質問項目	回答と点数		
① 泣きなくなったり、泣いたりすることはありますか	1. いいえ	2. 時々	3. ほとんどいつも
② いつもみじめで気持ちが浮かないですか	1. いいえ	2. 時々	3. ほとんどいつも
③ いつも緊張して、イライラしていますか	1. いいえ	2. 時々	3. ほとんどいつも
④ ちょっとしたことが癪(しゃく)にさわって腹が立ちますか	1. いいえ	2. 時々	3. ほとんどいつも
⑤ 食欲は普通ですか	3. いいえ	2. 時々なくなる	1. ふつう
⑥ 1日の中では、朝方が一番気分がよいでか	3. いいえ	2. 時々	1. ほとんどいつも
⑦ 何となく疲れませんか	1. いいえ	2. 時々	3. ほとんどいつも
⑧ いつもとかわりなく仕事がやれませんか	3. いいえ	2. 時々やれなくなる	1. やれる
⑨ 睡眠に満足できますか	3. いいえ	2. 時々満足できない	1. 満足できる
⑩ 痛み以外の理由で寝つきが悪いですか	1. いいえ	2. 時々寝つきが悪い	3. ほとんどいつも

合計 _____

患者様の総評価点最低 10 点、最高 30 点で、患者様が自分自身で実施した場合、15 点以上の場合に不安による腰痛をひき起こす可能性が高いと疑われます。鍼治療は不安からの筋緊張を軽減して、腰痛を改善する優れた治療法です。