

腰椎疾患を有する患者さんへのアンケート（外来）

★アンケート記入後は、主治医もしくは看護師に提出
をお願いいたします。アンケート回収後は、外来の
脊椎アンケート回収ボックスに入れてください。

ID _____

氏名 _____

手術日 _____ 西暦 20 年 月 日

アンケート記入日時 _____ 西暦 20 年 月 日

術後半年・術後 1 年・術後 2 年・それ以外

アンケートは、患者さん自身が記載してください。

医師が記入する箇所はありません。

最近1週間ぐらいを思い出して、設問ごとに、あなたの状態にもっとも近いものの番号に○をつけてください。日や時間によって状態が変わる場合は、もっとも悪かったときのものをお答えください。

問1-1

腰痛を和らげるために、何回も姿勢を変える

- 1) はい 2) いいえ

問1-2

腰痛のため、いつもより横になって休むことが多い

- 1) はい 2) いいえ

問1-3

ほとんどいつも腰が痛い

- 1) はい 2) いいえ

問1-4

腰痛のため、あまりよく眠れない

(痛みのために睡眠薬を飲んでいる場合は「はい」を選択してください)

- 1) はい 2) いいえ

問2-1

腰痛のため、何かをするとき介助を頼むことがある

- 1) はい 2) いいえ

問2-2

腰痛のため、腰を曲げたりひざまづいたりしないようにしている

- 1) はい 2) いいえ

問2-3

腰痛のため、椅子からなかなか立ち上がれない

- 1) はい 2) いいえ

問2-4

腰痛のため、寝返りがうちにくい

- 1) はい 2) いいえ

問2-5

腰痛のため、靴下やストッキングをはく時苦勞する

- 1) はい 2) いいえ

問2-6

あなたは、からだのぐあいが悪いことから、からだを前に曲げる・ひざまずく・かがむ動作をむずかしいと感じますか。どれかひとつでもむずかしく感じる場合は「感じる」としてください

- 1) とてもむずかしいと感じる 2) 少しむずかしいと感じる
3) まったくむずかしいとは感じない

問3-1

腰痛のため、短い距離しか歩かないようにしている

- 1) はい 2) いいえ

問3-2

腰痛のため、1日の大半を、座って過ごす

- 1) はい 2) いいえ

問3-3

腰痛のため、いつもよりゆっくり階段を上る

- 1) はい 2) いいえ

問3-4

あなたは、からだのぐあいが悪いことから、階段で上の階へ上ることをむずかしいと感じますか

- 1) とてもむずかしいと感じる 2) 少しむずかしいと感じる
3) まったくむずかしいとは感じない

問3-5

あなたは、からだのぐあいが悪いことから、15分以上つづけて歩くことをむずかしいと感じますか

- 1) とてもむずかしいと感じる 2) 少しむずかしいと感じる
3) まったくむずかしいとは感じない

問4-1

腰痛のため、ふだんしている家の仕事を全くしていない

- 1) はい 2) いいえ

問4-2

あなたは、からだのぐあいが悪いことから、仕事や普段の活動が思ったほどできなかったことがありましたか

- 1) いつもできなかった 2) ほとんどいつもできなかった
3) ときどきできないことがあった 4) ほとんどいつもできた
5) いつもできた

問4-3

痛みのために、いつもの仕事はどのくらい妨げられましたか

- 1) 非常に妨げられた 2) かなり妨げられた 3) 少し妨げられた
4) あまり妨げられなかった 5) まったく妨げられなかった

問5-1

腰痛のため、いつもより人に対していらいらしたり腹が立ったりする

- 1) はい 2) いいえ

問5-2

あなたの現在の健康状態をお答えください

- 1) よくない 2) あまりよくない 3) よい 4) とてもよい 5) 最高によい

問5-3

あなたは落ち込んでゆううつな気分を感じましたか

- 1) いつも感じた 2) ほとんどいつも感じた 3) ときどき感じた
4) ほとんど感じなかった 5) まったく感じなかった

問5-4

あなたは疲れ果てた感じでしたか

- 1) いつも疲れ果てた感じだった
2) ほとんどいつも疲れ果てた感じだった
3) ときどき疲れ果てた感じだった
4) ほとんど疲れを感じなかった
5) まったく疲れを感じなかった

問5-5

あなたは楽しい気分でしたか

- 1) まったく楽しくなかった 2) ほとんど楽しくなかった
3) ときどき楽しい気分だった 4) ほとんどいつも楽しい気分だった
5) いつも楽しい気分だった

問5-6

あなたは、自分は人並みに健康であると思いますか

- 1) 「人並みに健康である」とはまったく思わない
2) 「人並みに健康である」とはあまり思わない
3) ちょうど「人並みに健康である」と思う
4) ほぼ「人並みに健康である」と思う
5) 「人並みに健康である」と思う

問5-7

あなたは、自分の健康が悪くなるような気がしますか

- 1) 悪くなるような気が大いにする
2) 悪くなるような気が少しする
3) 悪くなるような気がするときもしないときもある
4) 悪くなるような気はあまりしない
5) 悪くなるような気はまったくしない

複写は可だが、改変を禁ずる
会員以外の無断使用を禁ずる。

「痛み（しびれ）が全くない状態」を0、「想像できるもっとも激しい痛み（しびれ）」を10と考えると、最近1週間で最も症状のひどい時の痛み（しびれ）の程度が、0から10の間のいくつぐらいで表せるかを下の線の上に記してください。

腰痛の程度 0 10



殿部（おしり）・下肢痛の程度 0 10



殿部（おしり）・下肢のしびれの程度 0 10



痛みがまったくない気持ちのよい状態

想像できるもっとも激しい痛み（しびれ）

複写は可だが、改変を禁ずる
会員以外の無断使用を禁ずる。

© 2007 社団法人日本整形外科学会

図1 日本語版 Oswestry Disability Index 2.0

以下のアンケートに答えてください。これらは、腰の痛み（あるいは足の痛み）が、あなたの日常生活にどのように影響しているかを知るためのものです。すべてのアンケートに答えてください。それぞれの項目の中で、もっともあなたの状態に近いものを選んで、番号を○でかこんでください。

1: 痛みの強さ

- 0. 今のところ、痛みはまったくない。
- 1. 今のところ、痛みはとても軽い。
- 2. 今のところ、中くらいの痛みがある。
- 3. 今のところ、痛みは強い。
- 4. 今のところ、痛みはとても強い。
- 5. 今のところ、想像を絶するほどの痛みがある。

2: 身の回りのこと（洗顔や着替えなど）

- 0. 痛みなく、普通に身の回りのことができる。
- 1. 身の回りのことは普通にできるが、痛みがでる。
- 2. 身の回りのことはひとりでできるが、痛いので時間がかかる。
- 3. 少し助けが必要だが、身の回りのほとんどのことは、どうにかひとりでできる。
- 4. 身の回りのほとんどのことを、他のひとに助けをもらっている。
- 5. 着替えも洗顔もできず、寝たきりである。

3: 物を持ち上げること

- 0. 痛みなく、重いものを持ち上げることができる。
- 1. 重いものを持ち上げられるが、痛みが出る。
- 2. 床にある重いものは痛くて持ち上げられないが、（テーブルの上などにあり）持ちやすくなっていれば、重いものでも持ち上げられる。
- 3. 重いものは痛くて持ち上げられないが、（テーブルの上などにあり）持ちやすくなっていれば、それほど重くないものは持ち上げられる。
- 4. 軽いものしか持ち上げられない。
- 5. 何も持ち上げられないか、持ち運びもできない。

4: 歩くこと

- 0. いくら歩いても痛くない。
- 1. 痛みのため、1 Km 以上歩けない。
- 2. 痛みのため、500 m 以上歩けない。
- 3. 痛みのため、100 m 以上歩けない。
- 4. つえや松葉づえなしでは歩けない。
- 5. ほとんどとこの中で過ごし、歩けない。

5: 座ること

- 0. どんないすにでも、好きなだけ座ってられる。
- 1. 座りごちの良いいすであれば、いつまでも座ってられる。
- 2. 痛みのため、1時間以上は座ってられない。
- 3. 痛みのため、30分以上は座ってられない。
- 4. 痛みのため、10分以上は座ってられない。
- 5. 痛みのため、座ることができない。

6: 立っていること

- 0. 痛みなく、好きなだけ立っていられる。
- 1. 痛みはあるが、好きなだけ立っていられる。
- 2. 痛みのため、1時間以上は立ってられない。
- 3. 痛みのため、30分以上は立ってられない。
- 4. 痛みのため、10分以上は立ってられない。
- 5. 痛みのため、立ってられない。

7: 睡眠

- 0. 痛くて目をさますことはない。
- 1. ときどき、痛くて目をさますことがある。
- 2. 痛みのため、6時間以上はねむれない。
- 3. 痛みのため、4時間以上はねむれない。
- 4. 痛みのため、2時間以上はねむれない。
- 5. 痛みのため、ねむることができない。

8: 性生活 (関係あれば)

- 0. 性生活はいつもどおりで、痛みはない。
- 1. 性生活はいつもどおりだが、痛みがでる。
- 2. 性生活はほぼいつもどおりだが、かなり痛む。
- 3. 性生活は、痛みのためかなり制限される。
- 4. 性生活は、痛みのためにほとんどない。
- 5. 性生活は、痛みのためにまったくない。

9: 社会生活 (仕事以外での付き合い)

- 0. 社会生活はふつうで、痛みはない。
- 1. 社会生活はふつうだが、痛みが増す。
- 2. スポーツなどのように、体を動かすようなものをのぞけば、社会生活に大きな影響はない。
- 3. 痛みのため社会生活は制限され、あまり外出しない。
- 4. 痛みのため、社会生活は家の中だけに限られる。
- 5. 痛みのため社会生活はない。

10: 乗り物での移動

- 0. 痛みなくどこへでも行ける。
- 1. どこへでも行けるが、痛みが出る。
- 2. 痛みはあるが、2時間程度なら乗り物に乗っていられる。
- 3. 痛みのため、1時間以上は乗ってられない。
- 4. 痛みのため、30分以上は乗ってられない。
- 5. 痛みのため、病院へ行くとき以外は乗り物には乗らない。

ご協力ありがとうございました。