

ID: \_\_\_\_\_

(初診時診察前)氏名 ( \_\_\_\_\_ )  
記録した日 ( 年 月 日)

## (1) 疲労についての質問

【1】 この1週間の中にみられた症状の番号を○で囲んでください。

- 1) 思考力・集中力低下 (考えがまとまらない、集中できない)
- 2) 咽頭痛 (のどの痛み)
- 3) 首や脇の下のリンパ節が腫れている、痛む。
- 4) 筋肉痛
- 5) 多くの場所の関節痛
- 6) 頭痛
- 7) 不眠、過眠 (寝すぎる)、寝付けない、朝おきることができない。
- 8) 軽い作業 (片付け、外出) のあと、休息しても24時間以上続く倦怠感。
- 9) たちくらみ、めまい感。
- 10) 微熱
- 11) 体温調節が難しい (冷えたりほてったり)
- 12) 疲労感のある人に: この1週間の疲労の平均点は、これまでにあなたが経験した最も強い疲労を10点、ない場合を0点としたら、何点になりますか。 ( \_\_\_\_\_ 点/10点)
- 13) 横になっているのは、起きている時間の何%くらいですか。 ( \_\_\_\_\_ ) %位

## (2) 微熱についての質問

\* 微熱のない人はとばして4ページ目の(3)からはじめてください。

【1】微熱についてあてはまるものに○をして下さい。

- 1) 今の症状(熱)はいつ頃始まりましたか (      ケ月前もしくは      週間前)
- 2) これまでに何カ所の病院(クリニック)を受診しましたか. (合計      カ所)
- 3) そこでは、どのような検査を受けましたか. (      )
- 4) また熱の原因について、どのような説明を受けましたか.  
(1) 原因不明, (2) ストレス, (3) 精神的なもの, (4) 心身症, (5) 他 (      )
- 5) これまでにどのような薬をのんだことがありますか.  
(1) 風邪薬, (2) 解熱薬(      ), (3) 抗生物質, (4) ステロイド, (5) 他(      )
- 6) また、風邪薬や解熱薬で熱は下がりましたか. (はい, いいえ)
- 7) 解熱剤, 風邪薬を飲んで、よくなる症状があれば書いて下さい.  
例: 頭痛, だるさ (      )
- 8) 微熱がでるようになる前の半年の間に 私は  
(1) ペットをかった (はい, いいえ)  
(2) 海外旅行に行った (はい, いいえ)  
(3) 強いストレスを感じるがあった (はい, いいえ)  
(3)で「はい」の場合, 具体的に (      )
- 9) 今の熱は風邪(感染症)の様な症状のあと出るようになった (はい, いいえ)
- 10) あなたの熱にあてはまるものに○をしてください.  
(1) 普段は平熱(36℃台)で、急に高い熱(38℃以上)が出る.  
(2) 微熱(37℃台)が何週間も続く.  
(3) 微熱(37℃台)が出たり出なかつたりする.  
(4) 微熱(37℃台)が続いて、時々高い熱(38℃以上)がでる.  
(5) どれにもあてはまらない.



### (3) ストレス対処行動についての質問

普段のあなたが、ストレスをどうとらえ、どう対処しているかを知るための質問です。

【1】 普段のあなたのストレス解消法は何ですか。あてはまるものに○、特にあてはまるものに◎をしてください。いくつでもかまいません。

趣味に没頭する ( ) どのような趣味ですか ( )  
ごろごろする ( )、寝る ( )、マッサージ ( )、エステ ( )、温泉 ( )、  
食べる ( )、酒を飲む ( )、タバコ ( )、ショッピング ( )、  
化粧 ( )、踊る ( )、運動 (汗をかく) ( )、ヨガ、太極拳、気功 ( )、  
友達と話す ( )、友達と遊ぶ ( )、家族と遊ぶ ( )、メール ( )、  
インターネット ( )、ゲーム ( )、テレビ/DVD ( )、映画 ( )、  
カラオケ ( )、ペット ( )、ドライブ ( )、旅行 ( )、釣り ( )、  
森林浴 ( )、瞑想 ( )、ガーデニング ( )、仕事 ( )、特にない ( )、  
その他 ( )、具体的に ( )

【2】 この症状が出始めてから、ストレス解消のために心がけるようになったことがありますか。

- 1) ある ( )。具体的に ( )
- 2) ない ( )。

【3】 この症状のために仕事 (学校、家事) を休んでいる人に。昼間、どのように過ごしていることが多いですか。あてはまるものに○、特にあてはまるものに◎をしてください。いくつでもかまいません。わかれば1日の間での時間も記入してください。

- 1) テレビを見ている。見ていなくてもつけている。 ( ) (1日 時間)
- 2) インターネットやケータイをしている。 ( ) (1日 時間)
- 3) 本を読んでいる。 ( ) (1日 時間)
- 4) 勉強している。 ( ) (1日 時間)
- 5) 横になっている。 ( ) (1日 時間)
- 6) 音楽を聴いている。 ( ) (1日 時間)
- 7) 頭の中で何か考えている。 ( ) (1日 時間)
- 8) ぼーっとしている。 ( ) (1日 時間)

【4】 横になっているときの状態について、あてはまれば○をしてください。

- 1) 常に考えごとをしている。 ( )
- 2) 頭のなかざわざわしている。 ( )

【5】疲れがたまって、これ以上頑張るのはしんどいな、という時、普段のあなたは、どのようにしていますか。あてはまるものに○、特にあてはまるものに◎をしてください。いくつでもかまいません。

- 1) さらに忙しくして、疲れを忘れる（感じない）ようにする。 ( )
- 2) 疲れに負けてはいけない、と自分を励ます。 ( )
- 3) もっと鍛えないといけないと考える。 ( )
- 4) 他の人も頑張っているのだから頑張らないといけないと思う。 ( )
- 5) 自分だけ休むのは申し訳ないと思う。 ( )
- 6) いくら疲れても、最後までやり遂げなければならないと思う。 ( )
- 7) 休憩して、その後、また頑張ろうと思う。 ( )
- 8) 投げ出しててしまう。 ( )
- 9) なぜできないんだと自分を責めたり、ふがいなく思う。 ( )
- 10) なぜ自分は頑張らないといけないのか、むなしくなる。 ( )

【6】「ゆったりする」ことについて、あてはまるあなたの考えに○、特にあてはまるものに◎をしてください。いくつでもかまいません。

楽しい ( )、安らぐ ( )、楽だ ( )、落ち着く ( )、いいものだ ( )、  
大切だ ( )、意味がない ( )、さぼっている ( )、不安だ ( )、怖い ( )、  
すべきではない ( )、価値がない ( )、したいが、できない ( )、

【7】普段のあなたの考え方について、(1)から(5)で答えてください。

- (1) 全くその通り、(2) やや当てはまる、(3) どちらでもない、  
(4) ややあてはまらない、(5) まったく当てはまらない。

- 1) 忙しくしている方が好きだ。 ( )
- 2) 忙しくしている方が自分らしい。 ( )
- 3) 忙しくしていないと不安だ。 ( )
- 4) 忙しくしていないと、いやなことを考えてしまいそうだ。 ( )
- 5) 忘れたいことがあるので、わざと忙しくしている。 ( )
- 6) 休みたいが、休めない。 ( )
- 7) 頑張っていないと自分じゃない。 ( )
- 8) 頑張っていないと、自分がこわれそうな気がする。 ( )
- 9) 体に力をいれていないと不安だ（怖い）。 ( )
- 10) 体に力をいれていないと自分でない気がする。 ( )
- 11) 自分の後ろで、不意に音がすると飛び上がるくらいどきどきとする。 ( )
- 12) 常に気が張っている。 ( )
- 13) いつも掌に汗をかいている。 ( )
- 14) いつも体に力を入れている。 ( )
- 15) 自分は生きている価値がないのではないかと思う。 ( )

**【8】**発症時(病気が始まった時)、またはそれから約6ヶ月以内にあった出来事、事故、病気、生活上の変化を書いてください。

例:仕事が忙しく夜中まで残業する日が増え、疲れが溜まっていた。風邪(腸炎)の様な症状で39℃の熱が出た。交通事故で、頭を強く打った。手術をした。ワクチン注射をした。家庭内で揉め事が多く、神経の休まらない日が続いた。

**【9】**発症前、ないし小さい時、ストレス(トラウマ)に感じる人があった人は、いつ頃、何があったか、古い順に書いてください。

例:( )歳(保育園)の頃:家では両親の口論が絶えなかった。

( )歳(小学生)の頃:いじめにあい、学校にゆけなくなった。

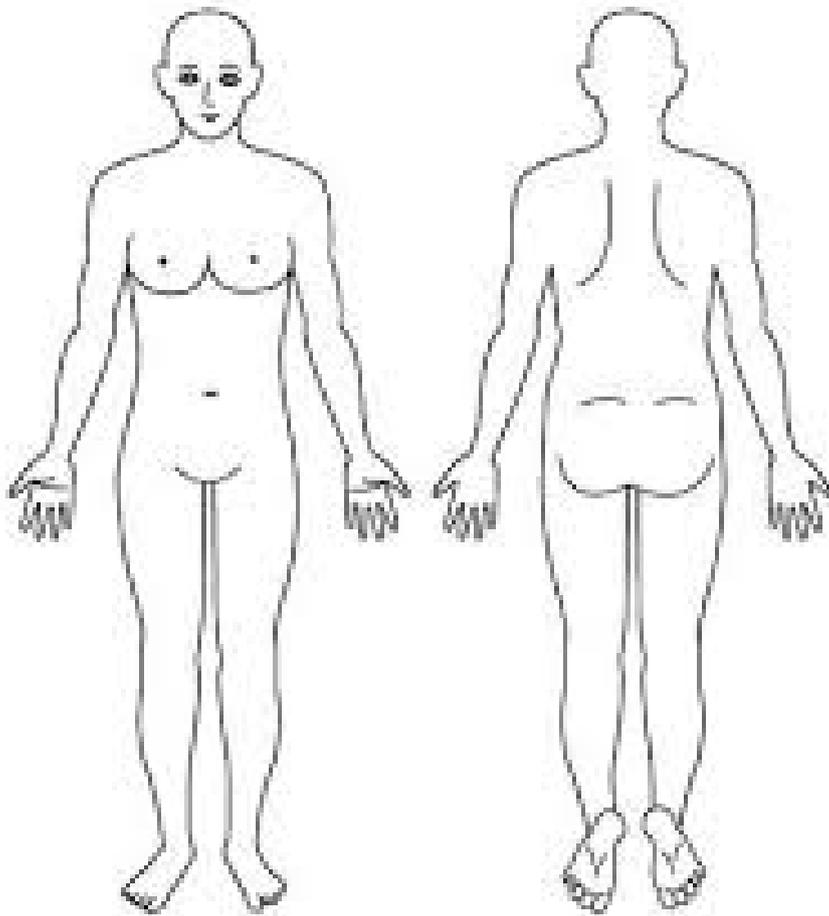
( )歳(中学生)の頃:祖母が亡くなってショックだった。

( )歳(高校生)の頃,( )歳(大学生)の頃,( )歳(就職して間もない)頃,

( )歳( )の頃:

【10】ほてり感（熱感）のある人は、ほてる部位を図示してください。

例



\*予診票、および当科で行う検査は、今後、より良い診療を行えるための教育、研究のために、個人を特定できない形で活用させていただきたく思います。ご協力いただけない場合は、( )にご署名ください。

( )