

あなたの痛みの原因チェックシート

当院に来院される患者様の多くが「どこの病院や治療院に行っても、なかなか良くなりません」と訴えて来院されます。それは何故でしょうか？

身体におこる痛みの原因は様々です。単なる使い過ぎや疲労からくるもの、運動不足や血行不良によりおこるもの。生活習慣や自律神経の乱れからくるもの、ストレスや脳の内部の問題が関連するものまで、痛みの原因は多岐にわたります。それにも関わらず多くの治療院では、痛みが存在する場所にだけにしか治療がされていません。

それではその場限りの対処療法となってしまう、痛みが発生する根本的な原因にまで治療が施されないのが、回復に時間がかかったり、再発したりとなってしまうのです。

そこで当院では患者様の痛みの様々な根本的な原因を見つけ出し、健康な体を1日でも早く取り戻すためにチェックシートによるアンケートを行い、診断の参考にさせていただいています。是非ご協力ください。

**日々の生活を振り返り、当てはまる答えをチェックしてください。
あなたの体のゆがみ危険度を診断します。**

No.1～10

左右の肩の高さが違う	はい	いいえ
猫背である	はい	いいえ
O脚またはX脚である	はい	いいえ
肩のこりや痛みを感じやすい	はい	いいえ
腰痛もちである	はい	いいえ
胃がもたれやすい	はい	いいえ
便秘がちである	はい	いいえ
お尻や胸の位置が下がった	はい	いいえ
実年齢よりも老けて見られやすい	はい	いいえ
女性で、月経痛が辛い	はい	いいえ

No.11～20

姿勢が悪いとよく言われる	はい	いいえ
座る時、足を組むことが多い	はい	いいえ
寝そべって本を読んだりテレビを見たりする	はい	いいえ
仕事はデスクワークが中心である	はい	いいえ
長時間車を運転することが多い	はい	いいえ
バッグをいつも同じ側の肩にかける	はい	いいえ
あまり歩かない	はい	いいえ
これといった運動はしていない	はい	いいえ
体や手足が冷えやすい	はい	いいえ
ストレスが多い	はい	いいえ

日々の生活を振り返り、以下の質問におこたえください あなたの運動不足度を診断します

No.1～10

坂道や階段を昇ると息がきれることがある	はい	時々	いいえ
休みの日は家でゴロゴロしていることが多い	はい	時々	いいえ
疲れが翌日まで残ることが多くなった	はい	時々	いいえ
眠りが浅く、熟睡した感じがしない	はい	時々	いいえ
出かけるときは車を使うことが多い	はい	時々	いいえ
最近、運動らしいことをしていない	はい	時々	いいえ
体を動かす趣味を持っていない	はい	時々	いいえ
肩こりを感じたり体がだるくなったりする	はい	時々	いいえ
乗り物の中では空席を探す	はい	時々	いいえ
駅などでエレベーターやエスカレーターを使う	はい	時々	いいえ

No.11～20

重いものを持ったとき腰に痛みを感じる	はい	時々	いいえ
便秘する。あるいは下痢をしがちだ	はい	時々	いいえ
立ったまま靴下がはけない	はい	時々	いいえ
急いで歩くとひざや腰が痛くなる	はい	時々	いいえ
昨年より太った気がする	はい	時々	いいえ
気がつくとき机や壁にもたれかかっている	はい	時々	いいえ
立ったり座ったりする時「どっこいしょ」といってしまう	はい	時々	いいえ
風邪をひきやすい	はい	時々	いいえ
ちょっとしたことでケガをしやすくなった	はい	時々	いいえ
急に動くと胸がドキドキする	はい	時々	いいえ

No.21～25

自分の思うように体が動かなくなった	はい	時々	いいえ
運動後の筋肉痛が現れるのが遅くなった	はい	時々	いいえ
通勤がづらい	はい	時々	いいえ
最近、よく足がつる	はい	時々	いいえ
人ごみで、とっさに人がよけられない	はい	時々	いいえ

日々の生活を振り返り、以下の質問におこたえください あなたの疲労度を診断します

No.1~10

休日でも十分休めない	はい	時々	いいえ
通勤に1時間以上かかる	はい	時々	いいえ
長時間同じ姿勢でいることが多い	はい	時々	いいえ
仕事を先送りするようになった	はい	時々	いいえ
睡眠時間は毎日6時間以下だ	はい	時々	いいえ
人から顔色がよくないといわれる	はい	時々	いいえ
風邪をひきやすく、ひくとなかなか治らない	はい	時々	いいえ
肌にハリがなく、カサカサしている	はい	時々	いいえ
疲れが翌日まで残ることがある	はい	時々	いいえ
目覚めてから起き上がるまでに時間がかかる	はい	時々	いいえ

No.11~20

最近、よく足がつる	はい	時々	いいえ
立ちくらみやめまいがすることが多い	はい	時々	いいえ
手足がむくむ	はい	時々	いいえ
食欲がない	はい	時々	いいえ
肩や首のこりがひどい	はい	時々	いいえ
最近、集中力がなくなった	はい	時々	いいえ
腰痛がひどい	はい	時々	いいえ
耳鳴りがすることがある	はい	時々	いいえ
目が疲れて乾く感じがする	はい	時々	いいえ
大きないびきをかく	はい	時々	いいえ

No.21~25

イライラすることが多い	はい	時々	いいえ
お腹が張る	はい	時々	いいえ
よくのどが渇く	はい	時々	いいえ
何もしていないのに疲労感がある	はい	時々	いいえ
胃がもたれる	はい	時々	いいえ

日々の生活を振り返り、以下の質問におこたえください

あなたの冷え症危険度を診断します

No.1～10

疲れやすい体質だ	はい	時々	いいえ
冷えるとお腹が痛くなる	はい	時々	いいえ
足腰がいつもだるい	はい	時々	いいえ
乗り物に乗ったらすぐ座る	はい	時々	いいえ
夜間の排尿回数が多い	はい	時々	いいえ
物忘れをする	はい	時々	いいえ
骨や歯がもろい	はい	時々	いいえ
手足や足腰の関節が痛む	はい	時々	いいえ
よく脚がむくむ	はい	時々	いいえ
動悸や息切れ、めまいを感じることもある	はい	時々	いいえ

No.11～20

冬になるとしもやけになる	はい	時々	いいえ
神経質でこまかいことを気にする	はい	時々	いいえ
肩こりを感じる	はい	時々	いいえ
ダイエットをしている	はい	時々	いいえ
たばこを吸う	はい	時々	いいえ
ストレスを感じやすい	はい	時々	いいえ
手足がすぐ冷たくなる	はい	時々	いいえ
手足がしびれることがある	はい	時々	いいえ
あかぎれができやすい	はい	時々	いいえ
風邪をひきやすい	はい	時々	いいえ

No.21～25

生野菜やサラダをよく食べる	はい	時々	いいえ
お菓子類が好きだ	はい	時々	いいえ
日本茶をよく飲む	はい	時々	いいえ
辛いものが苦手だ	はい	時々	いいえ
アザができやすい	はい	時々	いいえ

日々の生活を振り返り、以下の質問にお答えください あなたの自律神経失調症危険度を診断します

No.1~10

わけもなく気分が悪くなる	はい	時々	いいえ
脂汗がでる	はい	時々	いいえ
食欲がない	はい	時々	いいえ
何もする気が起こらない	はい	時々	いいえ
よく頭痛を感じる	はい	時々	いいえ
めまいや動悸を感じる	はい	時々	いいえ
よく眠れない	はい	時々	いいえ
イライラが続く	はい	時々	いいえ
肩がこる	はい	時々	いいえ
学習や仕事に集中できない	はい	時々	いいえ

No.11~20

家庭内でいろいろな問題がある	はい	時々	いいえ
仕事で多くの変化がある	はい	時々	いいえ
日ごろ、趣味を楽しみにしている	はい	時々	いいえ
人に会うのが億劫である	はい	時々	いいえ
朝から体がだるい	はい	時々	いいえ
よく夢を見る	はい	時々	いいえ
朝、気持ちよく起きられない	はい	時々	いいえ
背中や腰痛を感じる	はい	時々	いいえ
お腹が張る	はい	時々	いいえ
下痢や便秘を繰り返す	はい	時々	いいえ

No.21~25

目が疲れる	はい	時々	いいえ
急に胸が苦しくなる	はい	時々	いいえ
手足が冷える	はい	時々	いいえ
よくかぜをひき、治りにくい	はい	時々	いいえ
医者診察を受けても、気のせいだといわれる	はい	時々	いいえ