

腰痛に関するアンケート（原案：文献より転記）

性別： 男 女

年齢： 20・30・40・50・60 歳代

職種： 医師・看護師・理学療法士・薬剤師・放射線技師・事務・PSR・PSA・KTS

身長： _____cm 体重： _____kg

9. 歩くことへの影響はありますか。

- 全く正常
500m 以上歩行可能だが、痛みやしびれを生じる
500m 以下の歩行で痛みやしびれを生じ、歩けなくなる
100m 以下の歩行で痛みやしびれを生じ、歩けなくなる

【腰痛の治療について教えてください】

1. かつて腰痛のため医療機関を訪れたことがありますか。 ある ない

・治療法として何をしましたか。

- 薬剤(内服 注射 湿布薬) コルセット
運動療法の指導 理学療法
その他 ()

【腰痛の仕事への影響】

1. 腰痛のため仕事を休んだことがありますか。 ある ない

「ある」と答えた方にお聞きします。

- ・これまで何回ぐらい休みましたか。 () 回
・最も長時間欠勤したのは何日ぐらいですか。 () 日間位

2. 仕事への支障の程度を教えてください。

- 腰痛により、休みが必要だと思ったことがある
腰痛により、休みたいと思ったことがある。
腰痛により、仕事が気になる程度
支障なし

【腰痛に対する対策についてお答えください】

1. 腰痛のため仕事をやめたいと思ったことがありますか。 ある ない

2. 腰痛緩和のための工夫を何かしていますか。 している 特にしていない

「している」と答えた方にお聞きします。

- ・仕事の中で・・・ コルセット 仕事前の体操 姿勢の工夫
その他 ()
・日常生活の中で・・・ 運動 姿勢の工夫
その他 ()

3. 腰痛対策としての運動療法を行いたいとの希望がありますか。 ある ない

「ある」と答えた方にお聞きします。

- ・具体的になにかご希望の運動がありますか。
ストレッチ 腰痛体操 ウォーキング
水中運動 みんなの体操
その他 ()

4. 腰痛体操をしていますか。 知っている 知らない

【仕事の状況についてお尋ねします】

- 現在の仕事に従事してからどれくらい経ちますか。 () 年
- 当院に勤務してどれくらい経ちますか。 () 年
- 1日の労働時間は、どれくらいですか。 平均で () 時間
- 1日の休憩時間は、どれくらいですか。 平均で () 時間
- 夜勤はありますか。 ある 1ヶ月平均 () 日 ない

【腰に負担がかかると思われる仕事の内容についてお答えください】

- 1日の仕事の中で多い体勢を教えてください。
腰掛作業 中腰作業 立位作業 極端に体を前後に曲げる作業
- 具体的に負担がかかる、もしくは腰痛が生じる仕事内容をいくつか選んでください。
()
※中で最も痛くなる動作を下の①～⑯より選んでください。()
①食事介助 ②入浴介助 ③体位変換 ④排泄介助(トイレ・ポータブル)
⑤オムツ交換 ⑥シーツ交換 ⑦病衣交換 ⑧清拭 ⑨ポータブル持ち運び
⑩IVH 挿入時患者様の体位保持 ⑪吸引 ⑫採血 ⑬低い台での記録
⑭トランスファー ⑮処置時の肢位保持
⑯送迎車の乗り降り介助 その他 ()
- おおよその看護・介護対象者を教えてください。
 (ほぼ)全介助 部分介助 誘導・見守り

【運動歴について教えてください】

- かつて(子供の頃)の運動強度を教えてください。
まったくしない 適度に 激しく(積極的に)行っていた
- 現在の運動状況を教えてください。
まったく行わない 軽度の運動1回/週程度
軽度の運動1回以上/週 中等度の運動1回以上/週

【生活状況についてお尋ねします】

- 1日の睡眠時間を教えてください。平均で () 時間

ご協力ありがとうございました。

2. 結婚されていますか。 未婚 既婚
3. 出産経験がありますか。 ある なし
4. 現在の疲労・ストレスの状況（自覚症状）（ /10）

【環境面についてお尋ねします】

1. 仕事着について
スカートの方が多い ズボンの方が多い 半々 不明
2. 下履きについて
ナースシューズ 運動靴 その他（ ）
3. 仕事前後、または休憩時など軽い体操を行う時間的余裕はありますか。
十分にある ある まあある
ない まったくない
4. 仕事前後に軽い体操を行える休憩スペースはありますか。
十分にある ある まあある
不十分 必要ない
5. 作業台・ベッドの高さ調整は可能ですか。
すべて可能 可能 まあ可能
不可 必要ない
6. 疼痛が誘発されると考える状況
狭いベッド周り 高い・低い作業場
少人数での作業 その他

【身体面についてお尋ねします】

1. 前屈 cm（FFD：指先と床との距離）
2. 腹筋
手・頭の後ろで 手・腕の前で組んで
手：前方の伸ばして 不可能
3. しゃがみこみ（踵がうかない）
可能 不可能
4. 痛みのあるものに「レ」をつけてください。
前屈 後屈 側屈 回旋
5. 現在腰痛はありますか。
ある ない
6. 今までに腰痛が生じたことはありますか。
ある ない


※問5・6で「ある」と答えた方は、次のアンケートのご協力ください。

ここからは、腰痛のある方へのアンケートになります。

【痛みだした経過について教えてください】

1. 腰痛の発症様式は、どのように発症しましたか。 急に 徐々に 不明
2. 今の仕事に就く前に腰痛がありましたか。 はい いいえ

【腰痛の程度について教えてください】

1. 腰痛のタイプについて、最もあてはまると思うものを1つ選んでください。
姿勢異常による痛み（長時間の座位にて腰がだるくなる。）
特別な姿勢に伴う痛み（洗面などの中腰姿勢や、低い場所での作業時）
体を伸ばす時の痛み（重い物を持ち上げる、抱き起こすなど、伸ばす方向に力をだす動作）
体を曲げる時の痛み（物を拾う、靴下を履くなど体を曲げる動作）
2. 具体的に腰が痛いのは、どういう時ですか。下記の動作の中からいくつでも下記より選んでください。（ ）
中でも最も痛くなる時はどの動作ですか。（ ）
①朝起きた時 ②作業を始めるまで ③車の運転中 ④中腰の時
⑤かがんで仕事をする時 ⑥立っている時 ⑦座っている時 ⑧休憩時間
⑨重量物を持ったり運んだりした時 ⑩作業終了時 ⑪帰宅してから就寝するまで
⑫いつとはいえない
⑬その他（ ）
3. 腰の痛みの強さはどれくらいですか。
腰がだるい感じ 時々軽い痛みを感じる程度
休憩をとるほどではないが常に痛い、あるいは時々痛い
常に激しい痛みがあって時々休憩しないと仕事が続かない
4. 次の線上に痛みの程度を「×」で表してください。
全く痛みがない：0 耐え切れないほどの痛みがある：10

5. 腰痛のために支障をきたしている日常生活動作を選んでください。（複数可）
洗面動作 立位動作 座位動作
歩行 階段動作 その他（ ）
6. 腰痛がある部位はどこですか。
腰の上部 中部 下部 臀部
7. 痛みは脚に放散してひびきますか。
腰だけが痛い 大腿部までひびく 膝の下にまでひびく 脚全体にひびく
8. 下肢のしびれがありますか。
全くない
時に軽いしびれや痛みがある
常に下肢のしびれや痛みがある あるいは時々かなり強いしびれがある
常に激しい下肢のしびれや痛みがある