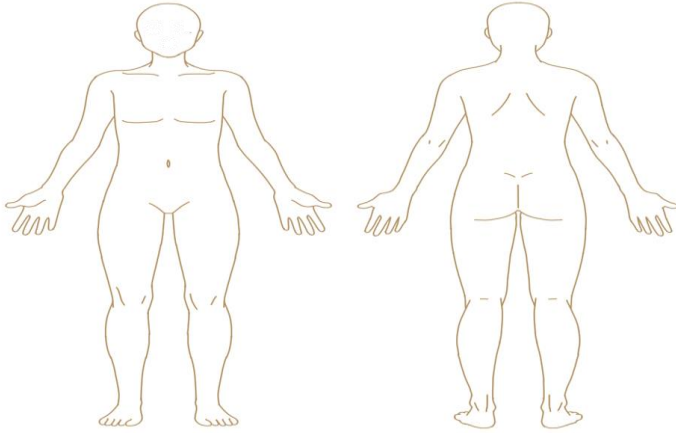


痛みの評価シート

①どこが痛みますか？

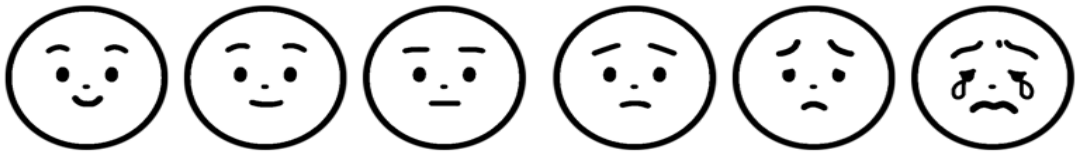


②どのような時に痛みますか？

- 動作時
- 姿勢によって
- 痛くなりやすい時間帯がある
- きっかけなく突然痛くなる

③痛みの強さについてお聞きします。

症状が全くない時を0、
最悪な痛みを10とすると
痛みの強さはどれくらいになりますか？



痛みなし 軽度の痛み 中等度の痛み 強度の痛み 最悪の痛み

痛み	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

上のスケールを使用し、数値で答えて下さい。

- 今の痛みの強さはどのくらいですか？
- 痛みが強くなったときはどれくらいですか？
- どれくらいの数値であれば我慢せずに過ごせますか？

④どのような痛みですか？

- 鋭い痛み（ずきずき）
- 脈打つような痛み（ずきんずきん）
- 鈍い痛み（重いような、ずーん、ぎゅー）
- 圧迫されたような
- 電気が走るような痛み（びりびり）
- 針で刺すような痛み（ちくちく）
- しびれる痛み（じんじん）
- 締めつけられるような痛み
- つっぱるような、焼けるような痛み
- その他（ ）

⑤睡眠について

- よく眠れる
- 痛みで夜間に何度も目が覚めることがある
- 痛みでまったく眠れない

痛みの程度はどのくらいですか？



痛みがない

ちょっと痛い

耐えられる程度
の痛み

痛いがどこにか
耐えられる

かなり痛い

かなり痛くて
耐えられない

