

原因不明の痛みが続いていませんか？

監修 東京八重洲クリニック 東京医科大学 兼任教授 岡 寛 先生

あなたの痛みをチェックしてみましょう。

[注意] このチェックシートは、疾患の診断に代わるものではありません。チェックの結果、問題や異常がなくても、不安や気になることがあれば必ず医療機関を受診してください。

線維筋痛症スクリーニング質問票 (LFESSQ日本語翻訳版¹⁾)

痛みに関する質問

過去3ヵ月間についての質問です。

1 筋肉、骨、または関節に、1週間以上続いた痛みがありましたか？

はい いいえ

2 肩、腕、または手に、痛みがありましたか？

はい いいえ

↓
その痛みは、右、左、または左右両方にもありましたか？

右 左 左右両方の場合は、両方の
にチェックを入れてください

3 ^{あし}脚(太ももから下)、または足部(足首から先)に、痛みがありましたか？

はい いいえ

↓
その痛みは、右、左、または左右両方にもありましたか？

右 左 左右両方の場合は、両方の
にチェックを入れてください

4 首、胸、または背中や腰に、痛みがありましたか？

はい いいえ

→ **A** **1**~**4**の回答がすべて「はい」で、かつ**2****3**の痛みの範囲が下記のいずれかに該当する

少なくとも、
・ **2**「右」で、**3**「左」
・ **2**「左」で、**3**「右」

疲労に関する質問

1 過去3ヵ月間に、頻繁に疲れや疲労を感じましたか？

はい いいえ

2 その疲れや疲労により、あなたの活動はかなり制限されましたか？

はい いいえ

→ **B** **1**~**2**の回答がすべて「はい」

Aのみ、または**A****B**両方に当てはまる方は、裏面をご覧ください。

あなたのその痛み、 線維筋痛症 かもしれません

医師に
ご相談
ください。

線維筋痛症とは？

線維筋痛症は、全身の広い範囲に慢性的な痛みを生じる病気で、痛み以外に、疲労感、睡眠障害、慢性頭痛などさまざまな症状もみられます。30～60歳代の女性に多く、日本には、約200万人の患者さんがいると推定されています。

原因はいまだ不明ですが、早期発見・早期治療で症状が良くなる方もいます。

まずは、医師に相談してみましょう。

線維筋痛症の主な特徴

どことは言えないが体のあちこちが痛い

3ヵ月以上続く広範囲の疼痛がある



- 痛みが複数箇所に見られる
- 痛みが3ヵ月以上続いている

さまざまな体の不調がある

さまざまな症候がある¹⁾



- 疲労感
- 睡眠障害
- 慢性頭痛
- しびれ
- 腹痛と便秘異常など
- 腫れぼったい感じ
- 不安または緊張による症状の変調
- 天候による症状の変調
- 肉体活動による症状の変調

血液・画像検査などで、特に異常がない



検査値に異常がない

1) Yunus, M. et al. : Semin Arthritis Rheum 11 : 151, 1981 [L20120618009]