

骨粗鬆症患者QOL評価質問表

(2000年度版)

日本骨代謝学会雑誌 第18巻3号 (2001年1月20日) 改訂版

日本骨代謝学会

骨粗鬆症患者QOL評価検討委員会

新潟医療福祉大学	高橋 栄明 (委員長)
東北大学大学院医学系研究科肢体不自由学分野	岩谷 力 (副委員長)
大阪市立弘済院附属病院内科	揖場 和子
横浜市立大学医学部産婦人科	五来 逸雄
東京都老人総合研究所疫学部門	鈴木 隆雄
東京都多摩老人医療センター	林 泰史
埼玉県立大学保健医療福祉学部理学療法学科	藤縄 理
浜松医科大学整形外科	山崎 薫
新潟大学医学部整形外科	遠藤 直人 (事務局)

QOL評価質問表による調査の際の注意

1. この質問表はご自身で食事をとることができ、そして屋内または屋外を歩くことができる方を対象としています。ただし歩行に際して他の人の手助け(介助)や歩行補助具(杖、手押し車など)の要否は問いません。
2. この質問表は **現状表** (回答者が記入)、**評価表** (回答者が記入) および **基本表** (医師または調査担当者が記入) から構成されます。
3. **現状表** および **評価表** は原則として回答者ご自身でご記入ください。ただしご本人が直接記入することが難しい場合には、ご家族の方または日頃お世話をなさっておられる方が、ご本人に各質問をお聞きになってご記入ください。
4. 特別な指示のあるもの以外は全ての質問にお答えください。どうぞ、ご記入もれのないようにお願いします。

骨粗鬆症患者QOL評価質問表 (2000年度版)

この質問表はあなたの最近のお身体および生活の状態についてお聞きするものです。
お答え頂きました内容について、あなたのプライバシーは守られます。

担当者からこの調査の目的と趣旨について十分に説明を受けて、回答にご同意がいた
だけましたら該当欄にご署名のうえ質問にお答えください。

回答日

(該当のところは○でお囲みください)

平成____年____月____日

1. お名前: _____ (ご署名ください)
ふりがな

2. 性別: 男・女

3. 生年月日: 明治 大正 昭和 ____年____月____日

4. 年齢: _____歳

5. 閉経 年齢____歳
未閉経 (男性は記入不要)

現 状 表

6. 身長：現在 _____ cm

7. 体重：現在 _____ kg

(次の質問にあなたのお答えをお選びください。)

8. これまで罹った病気がありますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1) 高血圧
- 2) 糖尿病
- 3) 脳卒中
- 4) 狭心症・心筋梗塞
- 5) 腎臓病
- 6) 胃切除
- 7) 卵巣摘出
- 8) 喘息
- 9) 慢性関節リウマチ
- 10) 変形性膝関節症
- 11) 変形性脊椎症
- 12) 脊柱管狭窄症
- 13) その他
(_____)

9. これまでに骨粗鬆症と診断されたことがありますか。

- 1) ない
 - 2) ある 「ある」の方にお聞きします。
 - a. それはいくつの時でしたか。(_____ 歳ころ)
 - b. 治療を受けていますか。どちらか選んで○をつけてください。
 - (1) 受けていない
 - (2) 受けている 「受けている」の方にお聞きします。
当てはまることに○をつけてください。
 - ①食事でカルシウムを十分摂取している。
 - ②運動を規則的にしている。
 - ③薬物治療をうけている。
- 種類 _____ , いつからですか _____ 年前から
種類 _____ , いつからですか _____ 年前から
種類 _____ , いつからですか _____ 年前から

10. これまでに次の部位の骨折をしたことがありますか。あれば当てはまるもの全てに○をつけて、その時の年齢をご記入ください。

- 1) 背骨 _____ 歳ころ
- 2) 大腿骨 _____ 歳ころ
- 3) 手首 _____ 歳ころ
- 4) その他 _____ 歳ころ (部位 _____)

11. 現在生活しているのはどこですか。

- 1) 自宅 ①一戸建て ②集合住宅(マンションなど)
- 2) 施設 ①老健施設 ②特別養護老人ホーム
- ③養護老人ホーム ④有料老人ホーム ⑤その他
- 3) 病院

12. ご自宅におられる方にお聞きします。

お独りでお住いでしょうか。同居でしょうか。

- 1) 独居
- 2) 同居者がいる：その場合、どなたと同居されていますか。
当てはまる方すべてに○をつけてください。
①配偶者 ②両親 ③配偶者の両親 ④子供 ⑤孫
⑥子供や孫の配偶者 ⑦同胞(兄弟・姉妹) ⑧親戚 ⑨友人
⑩その他
- 3) 別居しているが近親者が近くに住んでいる。

13. 身の回りのこと(トイレ、入浴、着替え、歩行など)を手伝ってくれる方が必要ですか。

- 1) 必要ない
- 2) 時々必要
- 3) いつも必要

14. 必要と答えた方にお聞きします。身の回りのことを手伝ってくれる方はどなたですか。当てはまる方にいくつでも○をつけてください。

- ①配偶者 ②両親 ③配偶者の両親 ④子供 ⑤孫
- ⑥子供や孫の配偶者 ⑦同胞(兄弟・姉妹) ⑧親戚 ⑨友人
- ⑩ヘルパーの方 ⑪介護職員 ⑫その他

評価表

(次の質問に、どうぞ必ず回答をお選びください。)

《I. 痛み》

次の5つの質問はあなたの背中や腰の痛みについて先週の状態をお聞きします。
それぞれの質問で、当てはまる回答を1つ選び、○をつけてください。

1. 先週、何日くらい背中や腰に痛みがありましたか。
 - 1) 全くなかった
 - 2) 1週間に1日以下
 - 3) 1週間に2, 3日
 - 4) 1週間に4～6日
 - 5) 毎日あった

2. 背中や腰に痛みがあった時、日中どのくらい続きましたか。
 - 1) 痛みはなかった
 - 2) 1～2時間
 - 3) 3～5時間
 - 4) 6～10時間
 - 5) 1日中

3. 身体をじっとしている時、背中や腰の痛みはどの程度でしたか。
 - 1) 全く痛みを感じなかった
 - 2) 少し痛かった
 - 3) 痛かった
 - 4) ひどく痛かった
 - 5) 我慢できないくらい痛かった

4. 身体を動かす時、背中や腰の痛みはどの程度でしたか。
 - 1) 全く痛みを感じなかった
 - 2) 少し痛かった
 - 3) 痛かった
 - 4) ひどく痛かった
 - 5) 我慢できないくらい痛かった

5. 先週、背中や腰の痛みのために眠れないことがありましたか。

- 1) 1回もなかった
- 2) 1回あった
- 3) 2回あった
- 4) 1晩おきくらいに眠れなかった
- 5) ほとんど毎晩眠れなかった

《II. 日常生活動作についてお聞きします。》

A. 身のまわりのこと

次の4つの質問は、現在あなたご自身で身のまわりのことをする時の状態についてお聞きします。それぞれの質問で、当てはまる回答を1つ選び、○をつけてください。

6. 服や着物の着替えは一人でできますか。

- 1) 容易にできる
- 2) 少し難しいができる
- 3) かなり難しいができる
- 4) 他の人の手助け（介助）が相当あればできる
- 5) 他の人の手助け（介助）がなければ全くできない

7. トイレに入って一人で用を足すことができますか。

- 1) 容易にできる
- 2) 少し難しいができる
- 3) かなり難しいができる
- 4) 他の人の手助け（介助）が相当あればできる
- 5) 全くできない

8. 用を足す時（大便をする）、普段は和式と洋式トイレのどちらをお使いですか。

- 1) 和式トイレ、洋式トイレのどちらでも使える
- 2) 和式トイレをえるが、少し難しい
- 3) 和式トイレをえず、洋式トイレしか使えない

9. お風呂に一人で入っていますか。

- 1) 一人で容易に入っている
- 2) 少し難しいが一人で入っている
- 3) かなり難しいが何とか一人で入っている
- 4) 他の人の手助け（介助）が相当あれば入れる
- 5) 他の人の手助け（介助）がなければ全くできない

B. 家事

次の5つの質問は現在あなたが日頃行っている家事についてお聞きしています。

他にやってくれる人がいる場合は、ご自身ができるかどうかということでお答えください。それぞれの質問で、当てはまる回答を1つ選び、○をつけてください。

10. 自分で食事の支度ができますか。

- 1) 自分一人で容易にできる
- 2) 何とか自分一人でできる
- 3) 難しいが自分一人でできる
- 4) 他の人の手助け（介助）があればできる
- 5) 全く自分ではできない

11. 家の掃除ができますか。

- 1) 自分一人で容易にできる
- 2) 何とか自分一人でできる
- 3) 難しいが自分一人でできる
- 4) 他の人の手助け（介助）があればできる
- 5) 全く自分ではできない

12. 手を伸ばして頭の上の棚からものをとることができますか。

- 1) 容易にとれる
- 2) 何とかとれる
- 3) 難しいがとれる
- 4) 手は届くがとれない
- 5) 手があまり上げられずとれない

13. 日用品（食料品など）の買い物を一人でできますか。

- 1) 容易にできる
- 2) 何とかできる
- 3) 難しいができる
- 4) 手助け（介助）があればできる
- 5) 全くできない

14. 5kg位のもの（例：1升びん2本、あるいは2リットル入りのペットボトル2本）を10メートルくらい運べますか。

- 1) 5kgくらいのもの（1升びん2本）を容易に運べる
- 2) 5kgくらいのもの（1升びん2本）をなんとか運べる
- 3) 2.5kgくらい（1升びん1本）なら容易に運べる
- 4) 2.5kgくらい（1升びん1本）ならなんとか運べる
- 5) 2.5kgのもの（1升びん1本）を運べない

C. 移 動

次の7つの質問は現在のあなたの歩行や外出の状態についてお聞きします。ご自身が下記のことをできるかどうかお答えください。それぞれの質問で、当てはまる回答を1つ選び、○をつけてください。

15. 椅子（ソファを除きます）から立ち上がれますか。

- 1) 容易に立ち上がれる
- 2) ものにつかまらずになんとか立ち上がれる
- 3) ものにつかまれば一人で立ち上がれる
- 4) 少しの手助け（介助）があれば立ち上がれる
- 5) 他の人の手助け（介助）があれば立ち上がれる

16. 畳から立ち上がれますか。

- 1) 容易に立ち上がれる
- 2) ものにつかまらずになんとか立ち上がれる
- 3) ものにつかまれば一人で立ち上がれる
- 4) 少しの手助け（介助）があれば立ち上がれる
- 5) 他の人の手助け（介助）があれば立ち上がれる

17. 立った姿勢で膝を伸ばしたまま、前屈して手を床につけられますか。

- 1) 容易に手のひらまでつく
- 2) 手指の先ならつく
- 3) 手指の先が足から膝下までなら届く
- 4) 手指の先は膝からもも（大腿）までなら届く
- 5) 立って身体を屈めることができない

18. 50メートル以上連続して歩けますか。

- 1) 早足で途中で止まらず歩ける
- 2) 途中で止まらず歩ける
- 3) 途中で休めば歩ける
- 4) 手助け（介助）（杖、手押し車などを含む）があれば歩ける
- 5) 歩けない

19. 屋外を歩くとすれば、杖を使いますか。

- 1) 全く使わない
- 2) 稀に使う
- 3) 使う時と使わない時と半々位
- 4) 歩く時使うことが多い
- 5) 歩く時必ず使う

20. 1階から2階までの階段で昇り降りを一人でできますか。

- 1) 容易に一人でできる
- 2) 手すりを使えば楽にできる
- 3) 手すりを使えば難しいができる
- 4) 手助け（介助）があればできる
- 5) できない

21. バスや電車（自家用車やタクシーを除く）などの公共の乗り物を利用できますか。

- 1) 難なくできる
- 2) 少し難しいができる
- 3) 難しいができる
- 4) 同伴者と利用すればできる
- 5) 利用できない

《Ⅲ. 娯楽・社会的活動》

次の5つの質問はあなたがなさっている趣味、娯楽、外出などについてお聞きします。それぞれの質問で、当てはまる回答を1つ選び、○をつけてください。

22. 先週、何日くらい外出しましたか。

- 1) 毎日
- 2) 5～6日
- 3) 3～4日
- 4) 1～2日
- 5) 一度もない

23. 普段は（この1年位で）、何回くらい友人や親戚の家を訪問しましたか。

- 1) 週に1回以上
- 2) 2週に1回くらい
- 3) 月に1回くらい
- 4) 3か月に2回くらい
- 5) 半年に1～2回以下

24. 普段は（この1年位で）、何回くらいお祭りや集会などの地域の行事に参加しましたか。

- 1) 週に1回以上
- 2) 2週に1回くらい
- 3) 月に1回くらい
- 4) 3か月に2回くらい
- 5) 半年に1～2回以下

25. 普段は（この1年位で）、何回くらい旅行や行楽などに行きましたか。

- 1) 週に1回以上
- 2) 2週に1回くらい
- 3) 月に1回くらい
- 4) 3か月に2回くらい
- 5) 半年に1～2回以下

26. 普段は（この1年位で）、庭仕事、園芸、その他ゲートボールなどをしていきますか。

- 1) 週に1回以上
- 2) 2週に1回くらい
- 3) 月に1回くらい
- 4) 3か月に2回くらい
- 5) 半年に1～2回以下

《IV. 総合的健康度》

次の3つの質問は現在のあなたのお身体の状態についてお聞きします。それぞれの質問で、当てはまる回答を1つ選び、○をつけてください。

27. あなたはご自分のお身体健康状態は年齢相応と思えますか。

- 1) 最高に良い
- 2) とても良い
- 3) 年齢相応に良い
- 4) あまり良くない
- 5) 良くない

28. 1年前と比べて、あなたの現在の健康状態はいかがですか。

- 1) 1年前より良い
- 2) 1年前より少し良い
- 3) 1年前とほぼ同じ
- 4) 1年前ほど良くない
- 5) 1年前よりはるかに悪い

29. 1年前と比べて、あなたの現在の生活に満足を感じていますか。

- 1) 1年前より良い
- 2) 1年前より少し良い
- 3) 1年前とほぼ同じ
- 4) 1年前ほど良くない
- 5) 1年前よりはるかに悪い

《V. 姿勢・体形》

次の4つの質問は現在の姿勢・体形についてお聞きします。30, 31問で、当てはまる回答を1つ選び、○をつけてください。

30. 10年前と比べて身長が低くなりましたか。

- 1) 全く変化はない
- 2) 少し低くなった
- 3) 低くなった
- 4) かなり低くなった
- 5) 非常に低くなった

31. 10年前と比べて背中が丸くなりましたか。

- 1) 全く変化はない
- 2) 少し丸くなった
- 3) 丸くなった
- 4) かなり丸くなった
- 5) 非常に丸くなった

次の2問は体形が変わった方（身長が低くなったり、背中が丸くなったり）にお聞きします。変わらない方は32, 33問に回答は不用です。次の34問にお進みください。

32. 体形が変わったことは気になりますか。

- 1) いつも気になる
- 2) しばしば気になる
- 3) 時々気になる
- 4) ほとんど気にならない
- 5) 全く気にならない

33. 背中が丸くなった方にお聞きします。次のような症状が出やすくなりましたか。もし当てはまる症状があれば、いくつでも選び、○をおつけください。

- 1) 息苦しい時がある
- 2) 胸やけがおこりやすい
- 3) お腹が張りやすい
- 4) 便秘しやすい
- 5) 食欲がおちている
- 6) 上記のような症状はない

《VI. 転倒・心理的要素》

次の5つの質問はこの2週間にあなたがお感じになった不安や心配などについてお聞きします。それぞれの質問で、当てはまる回答を1つ選び、○をつけてください。

34. 転倒するのではないかという不安を感じましたか。

- 1) いつも不安を感じた
- 2) しばしば不安を感じた
- 3) 時々不安を感じた
- 4) ほとんど不安を感じなかった
- 5) 全く不安を感じなかった

35. 転倒の不安のために、やりたいことを諦めたことがありましたか。

- 1) いつも諦めていた
- 2) しばしば諦めていた
- 3) 時々諦めていた
- 4) ほとんど諦めたことはなかった
- 5) 全く諦めたことはなかった

36. 朝、目覚めた時さわやかと感じましたか。

- 1) いつもさわやかと感じた
- 2) しばしばさわやかと感じた
- 3) 時々さわやかと感じた
- 4) ほとんどさわやかと感じなかった
- 5) 全くさわやかと感じなかった

37. 神経質でくよくよ思い悩んだことがありましたか。

- 1) 始終あった
- 2) しばしばあった
- 3) 時々あった
- 4) ほとんどなかった
- 5) 全くなかった

38. 家族や他人に完全に頼る生活になるのではないかと心配ですか。

- 1) 全く心配していない
- 2) めったに心配していない
- 3) 時々心配する
- 4) よく心配する
- 5) いつも心配する

《VII. 総括》

39. 骨粗しょう症と診断されている方にお尋ねします。

あなたは骨粗しょう症のために最もお困りのことは以下のどれですか。
最も当てはまるものを3つ以内選んで、困る順番にあげてください。

- 1) 背中や腰の痛みがあること
- 2) 身の回りのことや家庭の仕事が思うように出来ないこと
- 3) 長く立っていると身体が苦しくなること
- 4) 近所とのお付き合い、外出、旅行などに自由に行けないこと
- 5) 身長が低くなり姿勢が悪くなったこと
- 6) 気分が落ち着かなかったりいらいらすること
- 7) 転倒または骨折するのではないかという心配があること
- 8) 寝たきりになるのではないかという恐れがあること
- 9) 今のところ困ることはない

困る順番に番号をあげてください

① _____ ② _____ ③ _____

■このアンケートにご記入されたのはご本人ですか？

- 1) はい
- 2) いいえ

「いいえ」とお答えの方にお聞きます。ご本人との関係で次のどなたですか。
当てはまる回答を1つ選び、○をつけてください。

- ①配偶者
- ②両親
- ③配偶者の両親
- ④子供
- ⑤孫
- ⑥子供や孫の配偶者
- ⑦同胞（兄弟・姉妹）
- ⑧親戚
- ⑨友人
- ⑩ヘルパー
- ⑪看護または介護職員
- ⑫その他

…ご記入もれがないか、もう一度ご確認ください。ご協力有難うございました…

