

# 質 問 表 (アドレナルファティグ)

今日の日付 (   /   /   )

回答のしかた：それぞれの提示文について、上の二つの [ ] 欄に数値を記入する。

0 = 1度もない、あるいは稀に

1 = 時々、またはわずかに

2 = 中程度の頻度や強度

3 = 強い、重症、頻繁にある

最後に体調が良かったのは [                      ] (日付) で、  
その時起こったことは [                      ] (もしあれば、起こった出来事)

## 素因 (アドレナル・ファティグになりやすい要因)

過去 現在

- 1 [ ] [ ] 長期のストレスを経験し、健康・幸福な状態に影響が出たことがある。
- 2 [ ] [ ] 非常にストレスの強い出来事を一度または複数回経験し、健康・幸福な状態に影響がでたことがある。
- 3 [ ] [ ] 自分を極度の疲労に追い込んだことがある。
- 4 [ ] [ ] 休養や気晴らしをあまりせずに、長期間働き過ぎる。
- 5 [ ] [ ] 長引く、または重症の、または再発性の呼吸器感染症を患ったことがある。
- 6 [ ] [ ] 長期間、または強度のステロイド療法(コルチコステロイド)を受けたことがある。
- 7 [ ] [ ] 太りやすい。特に、胴まわりにぜい肉がつきやすい。
- 8 [ ] [ ] アルコール依存症や薬物乱用の既往歴がある。
- 9 [ ] [ ] 環境変化に過敏である。
- 10 [ ] [ ] 糖尿病(タイプ2、インスリン非依存性糖尿病)を患っている。

- 11    心的外傷後ストレス障害(PTSD)に悩まされている。
- 12    摂食障害で苦しんでいる(過食や拒食)★。
- 13    1つまたは複数の慢性疾患にかかっている。
- 合計

## 主要な兆候と症状

過去 現在

- 1    ストレスやプレッシャーへの対処能力が低下した。
- 2    仕事での生産性が以前より低い。
- 3    認知能力が低下したように思う。以前よりも物事を明瞭に考えられない。
- 4    せかされたり、プレッシャーをかけられると、思考が混乱する。
- 5    感情的な状況を避けがちである。
- 6    プレッシャーをかけられると神経質になりやすい。
- 7    緊張すると、胃もたれ、胃痛を起こしやすい。
- 8    原因不明の恐怖や不安を多く抱えている。
- 9    性欲が以前より著しく低下している。
- 10    座った状態や横になった姿勢から急に立ち上がると、立ちくらみや目まいがする。
- 11    貧血のようなめまいや失神を起こす。
- 12    慢性的に疲れている。たいていの場合、眠っても疲労が解消されない★。
- 13    たいてい、いつも体調がすぐれない。
- 14    くるぶしが時々むくんでいる。むくみは夕方の方がひどい。
- 15    心理的または情緒的なプレッシャーやストレスを受けた後には、たいてい横になったり休養したりする必要がある。
- 16    筋力が低下しているように感じる。
- 17    手足がむずむずする。
- 18    アレルギーを起こすようになった、または、アレルギー反応の頻度や重症度が増加した。
- 19    皮膚をひっかくと、白線が一分間またはそれ以上残る。

- 20    顔、首、腕にしみが増えた。
- 21    全身がだるく感じられる★。
- 22    原因不明の頭痛がしばしば起こる。
- 23    冷え性である。
- 24    風邪を引きやすい★。
- 25    血圧が低い★。
- 26    ストレスを受けるとお腹がすいたり、混乱したり、ふらふらしたりする。
- 27    非常に疲れてだるい時期に、理由なく体重が減ったことがある。
- 28    無力感や絶望感がある。
- 29    忍耐力が減った。他人に対して以前よりもイライラする。
- 30    頸部リンパ節が腫れていることが多い。
- 31    理由もなく、吐き気がしたり、嘔吐したりすることがある★。
- 合計

## エネルギーのパターン

過去 現在

- 1    進み続けるために、無理をすることが多く、すべてのことを億劫に感じる。
- 2    疲れやすい。
- 3    朝起きるのに苦勞する。午前十時頃まですっきり目覚めない。
- 4    突然、エネルギー(活力)がなくなる。
- 5    昼食後はたいてい気分が良くなり、完全に目が覚める。
- 6    午後三時から五時の間は、元気の出ないことがある。
- 7    規則正しい食事をしないと、エネルギーが低下したり、気分が変わりやすくなったり、ぼんやりしたりする。
- 8    午後6時以降が、体調が1番良い。
- 9    午後9時から10時に疲れていることが多いが、寝られない。
- 10    朝遅くまでゆっくり寝たい。
- 11    午前7時から9時の間の睡眠は、最も疲労が回復する。
- 12    深夜に、1番よい仕事ができることが多い。

13   午後11時頃に活力が沸き、午前1時か2時まで仕事はかどることが多い。

合計

## 頻繁に観察される現象

過去 現在

- 1   咳や風邪が数週間長引く。
- 2   頻発性または再発性の気管支炎や肺炎、他の呼吸器感染症にかかる。
- 3   1年に数回、喘息や風邪、その他の呼吸器障害が起こる。
- 4   発疹や皮膚炎、他の皮膚疾患が頻繁に起こる。
- 5   関節リウマチを患っている。
- 6   環境(ハウスダスト、花粉、ダニなど)にアレルギーがある。
- 7   化学物質過敏症である。
- 8   慢性疲労症候群にかかっている。
- 9   明白な理由なしに、肩や背中の筋肉が痛む。
- 10   首の両側の筋肉が痛む。
- 11   不眠症または睡眠困難がある。
- 12   繊維筋痛にかかっている。
- 13   喘息に悩まされている。
- 14   花粉症に悩まされている。
- 15   神経衰弱に悩まされている。
- 16   アレルギーが悪化している(重症度が悪化した、より頻繁に起こるようになった、より多様化した)。
- 17   手のひらや指先の赤みがつよい。
- 18   以前よりあざがしやすい。
- 19   背中を押すと圧痛がある。
- 20   起床時に目の下が腫れており、起きてから2時間ほどするとなくなる。

《次の2問は女性のみ回答すること》

- 21   月経前に、下腹痛、むくみ、不機嫌、怒りっぽさ、情緒不安定、頭痛、疲労感、過敏症などの月経前症候群(PMS)の症状が悪化している。
- 22   月経が重い。時に4日目に突然止まり、5日目か6日目に再び多量に出血が始まることある。
- 合計

## 食物のパターン

過去 現在

- 1   午前中に活動するため、コーヒーや何らかの刺激剤が必要である。
- 2   脂肪分の多い食べ物が無性に欲しくなり、食べると気分が良くなる。
- 3   脂肪分の多い食品を取って、自分を駆り立てる。
- 4   脂肪分の多い食品とカフェインを含む飲み物(コーヒー、コーラ、ココア)を利用して、自分を駆り立てることが多い。
- 5   塩や塩分の多い食品が無性に欲しくなる。塩味の食べ物が好きである。
- 6   カリウム分の高い食品(バナナ、いちじく、プルーンなど)を食べると具合が悪くなる。とくに午前中に食べると体調が良くない。
- 7   タンパク質の多い食品(肉、チーズ)が無性に欲しくなる。
- 8   甘い食べ物(パイ、ケーキ、ペストリー、ドーナツ、ドライフルーツ、お菓子、デザート)が無性に欲しくなる。
- 9   食事を取りそびれたり、抜いたりすると気分が悪くなる。
- 合計

## 悪化要因

過去 現在

- 1   生活や仕事に恒常的なストレスがある。
- 2   食事の間隔が長く、食習慣が不規則、無計画になりがちである。
- 3   職場や家での人間関係に不満がある。
- 4   定期的に運動をしていない。

- 5   果物をたくさん食べる。
- 6   生活の中に楽しい活動が不足している。
- 7   自分の時間の使い方がほとんど自由にならない。
- 8   塩分の摂取を抑制している。
- 9   歯ぐき・歯の感染症や膿瘍がある。
- 10   不規則な時間に食事をしている。
- 合計

### 緩和因子

過去 現在

- 1   ストレスの強い状況が解消されれば、ほぼすぐに調子がよくなる。
- 2   規則正しい食事をすれば、症状の重症度が和らぐ。
- 3   友達と夜に出かけて過ごした後は、調子が良くないことが多い。
- 4   横になれば、気分が良くなることが多い。
- 合計

### 回答した質問の総数

セクション名

	過去	現在
主要な兆候と症状 質問数 31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
エネルギーのパターン 質問数 13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
頻繁に観察される現象 質問数 男性 20/女性 22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食物のパターン 質問数 9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
悪化要因 質問数 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
緩和因子 質問数 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
総計 ～回答の合計～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 合計点

セクション名

	過去	現在
主要な兆候と症状 合計点 93	[ ]	[ ]
エネルギーのパターン 合計点 39	[ ]	[ ]
頻繁に観察される現象 合計点 男性 60/女性 66	[ ]	[ ]
食物のパターン 合計点 27	[ ]	[ ]
悪化要因 合計点 30	[ ]	[ ]
緩和因子 合計点 12	[ ]	[ ]
回答の合計 = 重症度	[ ]	[ ]