

# リウマチ お困りごと チェックシート



一般社団法人 日本リウマチ学会から使用許可をいただき作成  
Kaneko, Y. et al.: Mod Rheumatol, 9(2022)doi:10.1093/mr/roac152.(Online ahead of print)

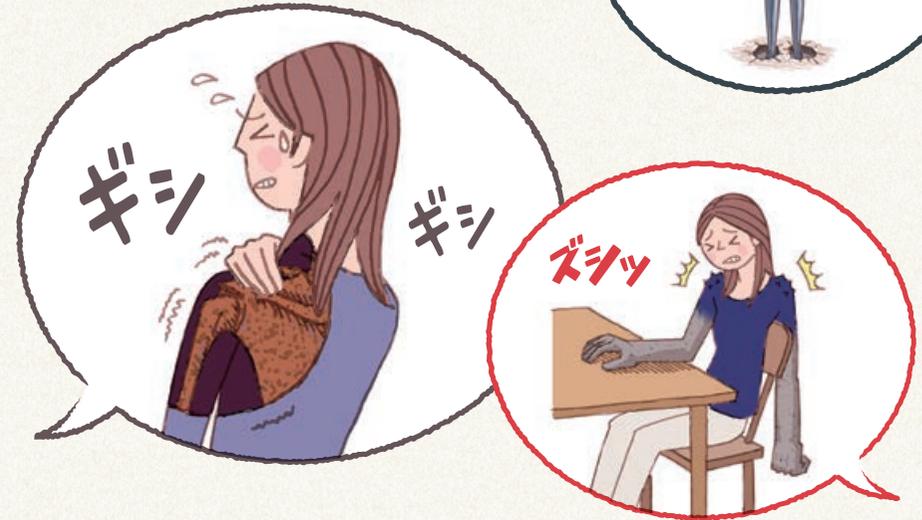
本ツールは、患者さんが関節リウマチのお困りごとに対して持たれているイメージをイラストや言葉にすることで、患者さんと医療従事者の間のコミュニケーションをサポートすることを目的としています。関節リウマチの診断を目的としたものではありません。

Lilly

# 自分が困っていることを「伝えたい」「わかってほしい」という患者さんの声から生まれました。



<リウマチ お困りごとチェックシート>は、  
 「関節が錆びているようにこわばっている」「体がなまりのように重い」  
 「腕を外したいくらい重くて痛い」など、先生へどう伝えればいいのか  
 そもそもリウマチなのかもわからないといった、伝えにくい  
 リウマチのお困りごとをイラストや言葉で伝えやすくしたツールです。  
 先生に、これらのお困りごとをわかってほしいという  
 患者さんの声から生まれました。



## 記入方法

シート右側の欄に程度や持続時間を記入してください。

お困りごとの  
 イラストの中の  に  
 か  か  を  
 つけてください。

ありますか?	全く痛くない	想像できる最大の痛み	
ノブを回すと	<input type="radio"/> 階段の登り降りをするのが痛い	<input type="checkbox"/> お風呂に入るときに痛い	<input type="checkbox"/> 痛くて眠れない

記入できましたら、先生へ  
 お渡してください。



患者さん用

お困りごとの持続時間や程度を教えてください。□の中に、症状がひどい時には○を、  
症状がある時には△を、症状がない時には×をつけてください。

年 月 日 ( ) No. 氏名 担当医

### 朝のこわばり

どのくらい続きますか？

時間

分

目覚めると手がこわばっている



こわばってトイレが大変



こわばって洗顔・朝の支度が大変



こわばって着替えがしにくい



こわばって、食事や料理の準備がしにくい



### 痛み

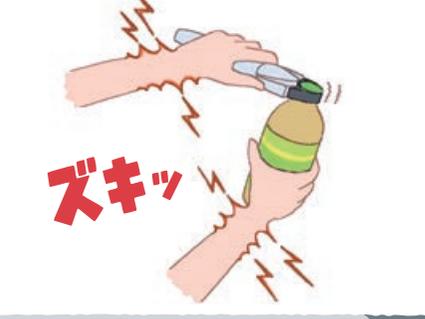
どのくらいの痛みですか？

全く痛くない |-----| 想像できる最大の痛み

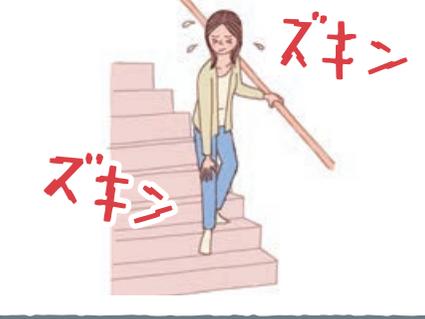
重い物を持つと痛い



ふたやドアノブを回すと痛い



階段の登り降りをするのが痛い



お風呂に入るときに痛い



痛くて眠れない



### 倦怠感

どのくらいの倦怠感ですか？

倦怠感がない |-----| 強い倦怠感がある

夕方に、倦怠感を感じる



だるくて動きづらい



だるくて力が入らない



体が鉛のように重くてだるい



だるくて、座ってもたれていなくなる



朝のこわばり

どのくらい続きますか？

時間

分

目覚めると  
手がこわばっている



こわばってトイレが大変



こわばって洗顔・  
朝の支度が大変



こわばって  
着替えがしにくい



こわばって、食事や  
料理の準備がしにくい



痛み

どのくらいの痛みですか？

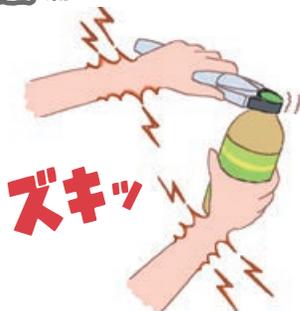
全く痛くない

想像できる最大の痛み

重い物を持つと痛い



ふたやドアノブを回すと  
痛い



階段の登り降りをするのが  
痛い



お風呂に入るときに痛い



痛くて眠れない



倦怠感

どのくらいの倦怠感ですか？

倦怠感がない

強い倦怠感がある

夕方に、  
倦怠感を感じる



だるくて動きづらい



だるくて力が入らない



体が鉛のように重くて  
だるい



だるくて、座って  
もたれていなくなる



*Lilly*