

(Before initial consultation) (初診時診察前) Name 氏名 ( )

Date of filling in form 記録した日 ( Year 年 Month 月 Day 日)

**Question (1): About Fatigue 疲労についての質問**

[1] Please circle the number of the symptoms you had over the past week.

この1週間の間にみられた症状の番号を○で囲んでください。

- 1) Difficulty thinking or concentrating 思考力・集中力低下 (考えがまとまらない、集中できない)
- 2) Sore throat 咽頭痛 (のどの痛み)
- 3) Swollen/painful lymph nodes or glands in your neck or armpits 首や脇の下のリンパ節が腫れている、痛む。
- 4) Sore muscle 筋肉痛
- 5) Multiple joint pain 多くの場所の関節痛
- 6) Headache 頭痛
- 7) Insomnia, hypersomnia (too much sleep), difficulty sleeping, difficulty waking up in the morning 不眠、過眠 (寝すぎる)、寝付けない、朝おきることができない。
- 8) Persistent fatigue for over 24 hours even after easy work (cleaning or going out) 軽い作業 (片付け、外出) のあと、休息しても 24 時間以上続く倦怠感
- 9) Lightheadedness, dizziness たちくらみ、めまい感
- 10) Slight fever 微熱
- 11) Difficulty regulating body temperature (shivering and hot flashes) 体温調節が難しい (冷えたりにほてったり)
- 12) If you feel fatigue: Please rate your fatigue over the past week on average, with 10 representing the worst fatigue you have ever experienced and 0 representing no fatigue.  
疲労感のある人に：この1週間の疲労の平均点は、これまでにあなたが経験した最も強い疲労を10点、ない場合を0点としたら、何点になりますか。 (            points out of 10 点/10点)
- 13) What percentage of your waking time do you spend lying down?  
横になっているのは、起きている時間の何%くらいですか。 About            %位

**Question (2): About persistent slight fever 微熱についての質問**

\* If you do not have fever, skip Question (2) and start with Question (3).

\* 微熱のない人はとばして3 ページ目の(3)からはじめてください。

[1] Please circle all that apply regarding persistent slight fever.

微熱についてあてはまるものに○をして下さい。

- 1) When did your current symptom (fever) start? (            month or            weeks ago)  
今の症状（熱）はいつ頃始まりましたか。            (            ヶ月前もしくは            週間前)
- 2) How many hospitals (clinics) have you visited so far for this symptom? (            sites in total )  
これまでに何カ所の病院（クリニック）を受診しましたか。            (合計            カ所)
- 3) What kind of examinations did you have there? そこでは、どのような検査を受けましたか。  
(            )
- 4) How did they explain the cause of the fever?  
(1) Unknown (2) Stress (3) Mental (4) Psychosomatic disorder (5) Other (            )  
また熱の原因について、どのような説明を受けましたか。  
(1)原因不明 (2)ストレス (3)精神的なもの (4)心身症 (5)他 (            )
- 5) What kinds of medicines have you taken so far? これまでにどのような薬をのんだことがありますか。  
(1) cold medicine (2) antipyretic (            ) (3) antibiotic (4) steroid (5) other (            )  
(1)風邪薬 (2)解熱薬 (            ) (3)抗生物質 (4)ステロイド (5)他 (            )
- 6) Did the fever go down with cold medicine or antipyretics? (Yes / No)  
また、風邪薬や解熱薬で熱は下がりましたか。 (はい、いいえ)
- 7) Please write down any symptoms that got better after taking antipyretics or cold medicine.  
解熱剤、風邪薬を飲んで、よくなる症状があれば書いて下さい。  
Example: headache, dullness (            )  
例：頭痛、だるさ (            )
- 8) Six months before I started having slight fevers,            微熱がでるようになる前の半年の間に 私は  
(1) I got a pet. (Yes / No)            ペットをかった (はい、いいえ)  
(2) I traveled abroad. (Yes / No)            海外旅行に行った (はい、いいえ)  
(3) I felt strong stress. (Yes / No)            強いストレスを感じるがあった (はい、いいえ)  
→ If “Yes” for (3), please specify in detail. (3)で「はい」の場合、具体的に  
(            )
- 9) The fever is now prone to occur after cold-like symptoms. (Yes / No)  
今の熱は風邪（感染症）の様な症状のあと出るようになった (はい、いいえ)
- 10) Circle the ones that apply to your fever. あなたの熱にあてはまるものに○をしてください。  
(1) Usually have normal temperature (36°C), but the temperature suddenly increases to 38°C or higher.  
普段は平熱 (36°C台) で、急に高い熱 (38°C以上) が出る。  
(2) Have a slight fever (37°C) for weeks            微熱 (37°C台) が何週間も続く  
(3) Have a slight fever (37°C) on and off for weeks            微熱 (37°C台) が出たり出なかったりする。  
(4) Have a persistent slight fever (37°C) followed by occasional high fever (38°C or higher)

微熱（37℃台）が続いて、時々高い熱（38℃以上）がでる。

(5) None of the above どれにもあてはまらない。

[2] Please circle yes or no for other symptoms when you have slight fever.

微熱があるときの他の症状について（ ）のどちらかに○をして教えてください。

When I have a slight fever, 微熱があるとき、

(1) I get chills like a cold. 風邪をひいた時のような寒気がする。 (Yes / No)

(2) I get a hot flash. 体がほてる。 (Yes / No)

→Which part of the body? (Head / neck / back / upper body / whole body)

ほてる場所に○をしてください。(頭、首の周り、背中、上半身、体全体)

(3) I want to stay in a warm room or wear heavy clothes. (Yes / No)

暖かい部屋にいたい、厚着をしたい。

(4) I want to stay in a cool room or wear clothes that cool me down. (Yes / No)

涼しい部屋にいたい、体を冷やしたい。

(5) I am reluctant to move and prefer to lie down. 動くのがおっくうだ、横になっていたい。 (Yes / No)

(6) I lose my appetite. 食欲がなくなる。 (Yes / No)

(7) I get sleepy. 眠くなる。 (Yes / No)

[3] Do you have any other symptoms associated with a fever?

体温が高くなると困る症状があれば教えてください。

Example: When I have a fever of over 37°C, I feel more malaise, have a headache or hot flashes, or feel drowsy. 例：37.5℃をこすと倦怠感が強くなる、頭痛がする、ほてる、頭がボーっとする。

(When I have a fever of over \_\_\_\_\_°C, I feel/have \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_°Cをこすと \_\_\_\_\_)

[4] Please specify if there is any behavior that will trigger a fever within a few hours.

これをするとその後数時間以内に熱が上がるとわかっていることがあれば教えてください。

Example: I get a fever in about 2 hours after I go shopping (do housework, exercise); I get a fever soon after I arrive at my workplace/school.

例：買い物（家事、運動）にゆくと2時間後から上がる。職場（学校）にゆくとすぐ上がる。

(I get a fever in \_\_\_\_\_ hour(s) after \_\_\_\_\_  
( \_\_\_\_\_ をすると \_\_\_\_\_ 時間後くらいから上がる)

[5] Please specify if you do anything to get better (or not to get worse).

病気を良くする（悪くならないようにする）ためにあなたがしている工夫を教えてください。

Example: I try to go to bed early. 例：早く寝るようにしている。

( \_\_\_\_\_ )

[6] I have experience of physical (mental or sexual) abuse. (Yes / No)

過去に身体的（精神的、性的）に虐待をうけた経験がある

If "Yes", please circle when you experienced it. 「はい」の場合、あてはまる時期に○をしてください：

This English translation has been prepared under the supervision of doctors, legal experts, or others. When any difference in interpretation arises because of a nuanced difference in Japanese and English or difference in medical systems, the Japanese original shall be given priority.本資料は、医師や法律の専門家等の監修をうけて作成されておりますが、日本と外国の言葉や制度等の違いにより解釈の違いが生じた際には、日本語を優先とします。

(I was <before entering elementary school> / <in elementary school> / <in junior school> / <in high school> / <in university or college> / or <after graduation>) 小学生より前, 小学生, 中学生, 高校生, 大学生以降

[7] I have seen (or been seeing) a psychiatrist or a doctor in a mental health clinic before (or at present).

過去 (現在) 精神科、メンタルクリニックにかかっていた (いる) (Yes / No)

If "Yes", please specify the name of the disease. 「はい」の場合、病名を教えてください

( )

[8] What do you think causes your fever? Please share your thoughts.

現在の熱症状は何が関係していると思いますか。あなたの考えを教えてください。

Example: Stress in relationship at work (with family); I do not know.

例：職場 (家族) の人間関係のストレス, わからない。

( )

### Questions (3): About stress coping behaviors ストレス対処行動についての質問

The following questions are designed to find out how you normally perceive and cope with stress.

普段のあなたが、ストレスをどうとらえ、どう対処しているかを知るための質問です。

[1] How do you usually cope with stress? Please check ✓ all that apply.

普段のあなたのストレス解消法は何ですか。あてはまるものに✓を付けてください。いくつでもかまいません。

		Yes あては まる	Especially true 特にあてはま る			Yes あて はま る	Especially true 特にあてはま る
1	Devote myself to a hobby 趣味に没頭する			18	e-mail メール		
	Details of the hobby どのような趣味ですか			19	Surf the internet インターネット		
2	Lay around ごろごろする			20	Play a game ゲーム		
3	Go to sleep 寝る			21	Watch TV/DVD テレビ/DVD		
4	Get a massage マッサージ			22	Watch a movie 映画		
5	Go to the beauty salon エステ			23	Sing at karaoke カラオケ		
6	Take a hot spring bath (onsen) 温泉			24	Spend time with a pet ペッ ト		
7	Eat 食べる			25	Go driving ドライブ		
8	Drink alcohol 酒を飲む			26	Take a trip 旅行		
9	Smoke a cigarette タバコ			27	Go fishing 釣り		
10	Go shopping			28	Relax in a forest 森林浴		

	ショッピング					
11	Do makeup 化粧			29	Meditate 瞑想	
12	Dance 踊る			30	Do some gardening ガーデニング	
13	Do exercise to sweat 運動 (汗をかく)			31	Do a job 仕事	
14	Do yoga/tai chi/qigong ヨガ、太極拳、気功			32	Nothing in particular 特にない	
15	Talk with friend(s) 友達と話す			33	Others その他 Details 具体的に ( )	
16	Go out with friend(s) 友 達と遊ぶ					
17	Go out with family 家族と遊ぶ					

[2] Is there anything you keep in mind to do in order to ease your stress after you have this symptom?

この症状が出始めてから、ストレス解消のために心がけるようになったことがありますか。

- 1) Yes ある (Details 具体的: )  
2) No ない

[3] If you tend to miss work (school, housework) due to this symptom, please answer the following questions:  
How do you spend most of your time during the day? Please check ✓ all that apply. Please also indicate how many hours you spend on each during the day, if possible.

この症状のために仕事(学校、家事)を休んでいる人に。昼間、どのように過ごしていることが多いですか。あてはまるものに○、特にあてはまるものに◎をしてください。いくつでもかまいません。わかれば1日の間での時間も記入してください。

		Yes あてはまる	Especially true 特にあてはまる	How many hours a day 1日の時間
1	Watch TV or just keep it on テレビを見ている。見ていなくてもつけている。			
2	Keep using the internet or mobile phone インターネットやケータイをしている。			
3	Read a book 本を読んでいる。			
4	Study 勉強している。			
5	Lie down 横になっている。			
6	Listen to music 音楽を聴いている。			
7	Think about something in my head 頭の中で何か考えている。			

8	Space out (do nothing) ぼーっとしている。			
---	----------------------------------	--	--	--

[4] Please check the box if the following conditions apply to you when you are lying down.

横になっているときの状態について、あてはまれば○をしてください。

- 1)  Always thinking about something. 常に考えごとをしている。  
 2)  I have brain fog. 頭のなかがざわざわしている。

[5] What do you usually do when you feel too tired to do anything more? Please check ✓ all that apply.

疲れがたまって、これ以上頑張るのはしんどいな、という時、普段のあなたは、どのようにしていますか。あてはまるものに○、特にあてはまるものに◎をしてください。いくつでもかまいません。

		Yes あてはまる	Especially true 特にあてはまる
1	Keep myself even busier to forget about tiredness (or try not to feel tired) 1. さらに忙しくして、疲れを忘れる（感じない）ようにする。		
2	Encourage myself to beat fatigue. 疲れに負けてはいけない、と自分を励ます。		
3	Think that I need to discipline myself. もっと鍛えないといけないと考える。		
4	Think that I should work hard like others. 他の人も頑張っているのだから頑張らないといけないと思う。		
5	Feel sorry that I am the only one who needs a rest. 自分だけ休むのは申し訳ないと思う。		
6	Think I must complete my work, no matter how tired I am. いくら疲れても、最後までやり遂げなければならないと思う。		
7	Think I will try again after taking a break 休憩して、その後、また頑張ろうと思う。		
8	I just give up 投げ出してしまう		
9	I blame myself for not being able to do it and feel disappointed with myself. なぜできないんだと自分を責めたり、ふがいなく思う。		
10	I feel empty, wondering why I need to work so hard. なぜ自分は頑張らないといけないのか、むなしくなる。		

[6] What do you think about “being relaxed”? Please check ✓ all that apply.

「ゆったりする」ことについて、あてはまるあなたの考えに○、特にあてはまるものに◎をしてください。

いくつでもかまいません。

		Yes あてはまる	Especially true 特にあてはまる
1	Delightful 楽しい		
2	Feel relaxed 安らぐ		

3	Feel at ease 楽だ		
4	Feel calm 落ち着く		
5	A good thing to do いいものだ		
6	Important 大切だ		
7	Meaningless 意味がない		
8	Seems lazy さぼっている		
9	Feel anxious 不安だ		
10	Frightening 怖い		
11	Things we shouldn't do すべきではない		
12	Not worth doing 価値がない		
13	Want to do it but cannot したいが、できない		

[7] Please choose (circle) the number that best describes your views on a scale of 1 through 5.

普段のあなたの考え方について、1 から 5 で答えてください。

- 1 = Strongly Agree 全くその通り  
 2 = Agree やや当てはまる  
 3 = Neither agree nor disagree どちらでもない  
 4 = Disagree ややあてはまらない  
 5 = Strongly Disagree まったく当てはまらない

1	I prefer to keep busy. 忙しくしている方が好きだ。	1	2	3	4	5
2	It is more like me to be busy. 忙しくしている方が自分らしい。	1	2	3	4	5
3	I get anxious if I am not keeping busy. 忙しくしていないと不安だ	1	2	3	4	5
4	If I do not keep busy, I will think of something unpleasant. 忙しくしていないと、いやなことを考えてしまいそうだ。	1	2	3	4	5
5	I keep busy on purpose because there are things I want to forget. 忘れたいことがあるので、わざと忙しくしている。	1	2	3	4	5
6	I want to take a break, but I cannot. 休みたいが、休めない。	1	2	3	4	5
7	If I do not work hard, I cannot be who I am. 頑張っていないと自分じゃない。	1	2	3	4	5
8	I work hard, otherwise I am going to break down. 頑張っていないと、自分がこわれそうな気がする。	1	2	3	4	5
9	I feel uneasy (scared) if I am relaxed. 体に力をいれていないと不安だ (怖い)。	1	2	3	4	5
10	I feel like I am not myself if I am relaxed. 体に力をいれていないと自分でない気がする。	1	2	3	4	5

11	I am easily startled by a sudden noise behind me. 自分の後ろで、不意に音がすると飛び上がるくらいどきどきとする。	1	2	3	4	5
12	I am always under strain. 常に気が張っている。	1	2	3	4	5
13	I always have sweaty palms. いつも掌に汗をかいている。	1	2	3	4	5
14	I keep tension in my body. いつも体に力を入れている。	1	2	3	4	5
15	I think I am not worthy of living. 自分は生きている価値がないのではないかと思う。	1	2	3	4	5

[8] Please describe any events, accidents, illnesses or changes in your life that happened at the onset of your symptoms and/or within the following 6 months.

発症時（病気が始まった時）、またはそれから約6ヶ月以内にあった出来事、事故、病気、生活上の変化を書いてください。

Example: I had busy days and worked late into the night, which made me so tired. I had cold-like (or stomach flu-like) symptoms with a fever of 39°C. I had a traffic accident and hit my head hard. I had an operation. I was vaccinated. I had restless days because of family troubles.

例：仕事が忙しく夜中まで残業する日が増え、疲れが溜まっていた。風邪（腸炎）の様な症状で39°Cの熱が出た。交通事故で、頭を強く打った。手術をした。ワクチン注射をした。家庭内で揉め事が多く、神経の休まらない日が続いた。

[9] If you had any stressful/traumatic experience before the onset of the symptom or in childhood, please describe when and what happened in order of date.

発症前、ないし小さい時、ストレス（トラウマ）に感じる事があった人は、いつ頃、何があったか、古い順に書いてください。

Example

Age 年齢	When (いつ頃)	What happened (詳細)
	In nursery school 保育園	My parents argued constantly at home. 家では両親の口論が絶えなかった。
	In elementary school 小学生	I was bullied and couldn't go to school anymore. いじめにあい、学校にゆけなくなった。
	In junior high school 中学生	I was shocked when my grandmother passed away. 祖母が亡くなってショックだった。
	In high school 高校生	
	In university 大学生	
	Shortly after starting work 就職して間もない	



<b>Age</b> 年齢	<b>When</b> (いつ頃)	<b>What happened</b> (詳細)

[10] Please circle the site where you have a hot flash (feel hot).

ほてり感（熱感）のある人は、ほてる部位を図示してください

Example

例

