

資料3 肩こりに関する VAS (Visual Analogue Scale) 調査

VAS 検査は、あなたが、今、感じている肩こりの症状を、水平な直線状に×印で占める検査です。必ず、下記の注意事項を読み、検査方法を理解した上で、次項の検査用紙にご記入ください。

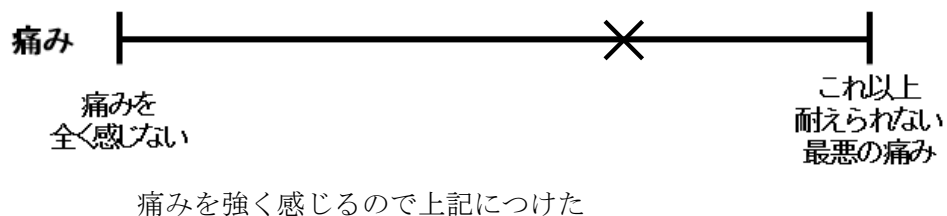
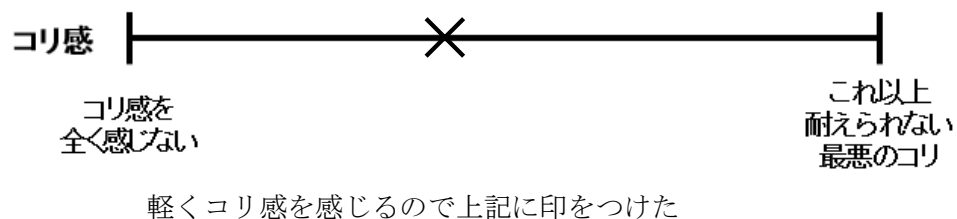
【検査方法】

あなたが、今、感じている肩のこり、痛みを直線の左右両端に示した感覚を参考に、直線状に×印で示してください。（線や枠外に×印をつけることはできません）

直線の左端： これまで経験したことのないような、こり／痛みを全く感じない
最良の状態

直線の右端： これまで経験したことのないような、これ以上耐えられない
最悪のこり／痛み

記入例



間違った記入例

- ① 「今日は普段と同じ状態なので」と真ん中に印をつける
- ② 体調がよく疲労感も少ないが、昔と比べてはやはり疲労感があると印をつける
- ③ 少し疲れを感じるが、1週間前と比較すると楽なのでと印をつける
- ④ 自分より元気な A さんよりかは疲れているからと、A さんより右に印をつける

注意事項

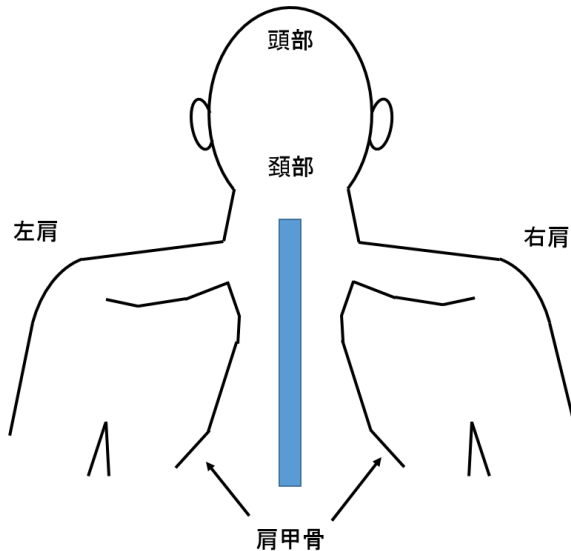
数週間、数日あるいは昔の頃との比較ではなく、左右両端に示した感覚を参考に、現時点での絶対的な感覚で評価して下さい。

肩のこり・痛みに感じては個人によって感じ方が異なります。他人とは比較せず、あなたが、今、感じている肩のこり・痛みを直線状に×印で示してください。

被験者管理番号_____

記入日 _____年_____月_____日

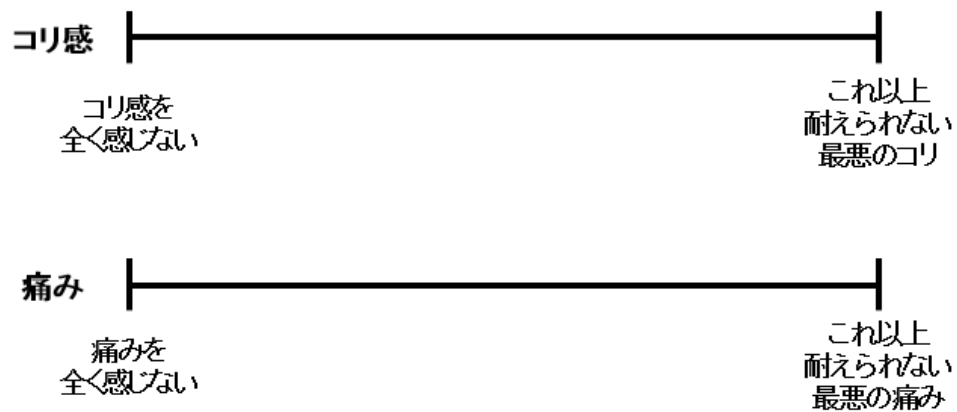
下記の図より、どの部位に肩こりを感じるのかを4か所選び、肩こりの症状の大きい順番から①～④まで印をつけて下さい



あなたが、今、感じている肩のコリ、痛みを直線の左右両端に示した感覚を参考に、直線状に×印で示してください。（線や枠外に×印をつけることはできません）

直線の左端： これまで経験したことのないような、コリ／痛みを全く感じない
最良の状態

直線の右端： これまで経験したことのないような、これ以上耐えられない
最悪のコリ／痛み



肩こり・痛みについて特記することがあれば記載して下さい

[]