

疲労②

疲労度をセルフチェックしよう！

最近、疲れがたまっていますか？疲労は達成感や意欲によって、覆い隠されてしまうことも…。ここでは、自分で疲労度をチェックする方法をご紹介します。

以下の質問に現在の自分の状態に応じて点数を記入し、Aの合計とBの合計、A+B（総計）の3種類の数値を出して判定してみましょう。

全くない：0点 少しある：1点 まあまあある：2点 かなりある：3点 非常に強い：4点

チェック項目	点数	
微熱がある	<input type="text"/>	—
思考力が低下している	—	<input type="text"/>
疲れたと感じ、だるい感じがする	<input type="text"/>	—
よく眠れない	—	<input type="text"/>
ちょっとした運動や作業でもすごく疲れる	<input type="text"/>	—
ゆううつな気分になる	—	<input type="text"/>
筋肉痛がある	<input type="text"/>	—
自分の体調に不安がある	—	<input type="text"/>
働く意欲がおきない	—	<input type="text"/>
ちょっとしたことが思い出せない	—	<input type="text"/>
このごろ体に力が入らない	<input type="text"/>	—
リンパ節が腫れている	<input type="text"/>	—
まぶしくて目がくらむことがある	—	<input type="text"/>
頭痛、頭重感がある	<input type="text"/>	—
ぼーっとすることがある	—	<input type="text"/>
一晩寝ても疲れがとれない	<input type="text"/>	—
集中力が低下している	—	<input type="text"/>
のどの痛みがある	<input type="text"/>	—
どうしても寝過ぎてしまう	—	<input type="text"/>
関節が痛む	<input type="text"/>	—
それぞれの合計	A <input type="text"/> 点	B <input type="text"/> 点
総計 (A+B)	A+B <input type="text"/> 点	

身体的評価(Aの得点)	
安全ゾーン 男性0~7 女性0~8	身体的な疲れはあまりない。 この状態を維持しよう。
要注意ゾーン 男性8~11 女性9~13	少しからだがお疲れのご様子。 休息をとって回復に努めよう。
危険ゾーン 男性12以上 女性14以上	この状態が1ヶ月以上続いているなら要注意。半年以上続く場合は病気の可能性が高いと思われる。医師に相談を。

精神的評価(Bの得点)	
安全ゾーン 男性0~9 女性0~10	精神的な疲れはあまりない。 この状態を維持しよう。
要注意ゾーン 男性10~12 女性11~15	少し疲れがみられる。 心のリフレッシュやリラックスを心がけよう。
危険ゾーン 男性13以上 女性16以上	疲れに伴う精神症状が強く認められる。長く続くようなら専門医に相談を。

総合評価(A+B得点)	
安全ゾーン 男性0~16 女性0~19	全般的な疲れはあまりない。 この状態を維持しよう。
要注意ゾーン 男性17~22 女性20~28	少し疲れがみられる。 身体的評価、精神的評価をみてみよう。
危険ゾーン 男性23以上 女性29以上	かなり疲れがたまっている。 長く続くようなら医師に相談を。

倉恒弘彦ら（2004）：「慢性疲労症候群に対する治療法の確立、疲労および疲労感の分子・神経メカニズムとその防御に関する研究、科学技術振興調整費成果報告書」より作成



いかがでしたか？
これを機会に普段の生活を振り返り
セルフチェックする習慣を身につけましょう。