

慢性疾患セルフケア評価尺度 日本語版 (SELF-CARE OF CHRONIC ILLNESS INVENTORY v. 4c -Japanese version)

すべての回答の守秘義務は遵守されます。

この一ヶ月間どのように感じていたかを思い出して回答してください。

セクション A

以下の項目は慢性の病気をもつ人々が行うと思われる一般的な自助行動 (self-help behaviors) に関する質問です。

どのくらい頻繁に又は日常的に下記のセルフケア行動を行いますか。

	全くない	まれに	時々	しばしば	いつも
1. 十分な睡眠を確保していますか？	1	2	3	4	5
2. 病気を避けようとしていますか？ (例: インフルエンザワクチン、手洗い)	1	2	3	4	5
3. 運動をしていますか？ (例: 速足でのウォーキング、階段を使う)	1	2	3	4	5
4. 特定の食べ物を食べたり、特定の食べ物を避けたりしていますか？	1	2	3	4	5
5. 健康、病気の管理のために、健康診断や、定期的な通院を続けていますか？	1	2	3	4	5
6. 処方された薬を飲み忘れなく服用していますか？	1	2	3	4	5
7. ストレスを解消するために何か行っていますか？ (例: 瞑想、ヨガ、音楽)	1	2	3	4	5

セクションB

以下の項目は慢性の病気をもつ人々が行う一般的な自己点検行動に関する質問です。

どのくらい頻繁に又は日常的に下記の行動を行いますか。

	全くない	まれに	時々	しばしば	いつも
8. 病状(持病の状態)に注意していますか?	1	2	3	4	5
9. 薬の副作用に注意していますか?	1	2	3	4	5
10. 気持ちの変化に注意していますか?	1	2	3	4	5
11. 普段の活動でいつもより疲れていないか注意していますか?	1	2	3	4	5
12. 自覚症状について注意していますか?	1	2	3	4	5
13. 多くの患者さんは病状(持病の状態)や受けている治療により自覚症状があります。直近に自覚症状があった時のことを思い浮かべてください。その症状があなたの病状(持病の状態)による自覚症状であるとどのくらい早く気づきましたか?					
<input type="checkbox"/> 自覚症状は一切なかった→セクションDに進みます					
<input type="checkbox"/> 自覚症状があったが病状(持病の状態)による症状だと気づかなかった					
<input type="checkbox"/> 自覚症状があり、病状(持病の状態)による症状であると気づいた(以下のうち気づいたタイミングについて一つ○をつけてください)					
○ 早くはない					
○ 少し早く					
○ まあまあ早く					
○ かなり早く					
○ とても早く					

セクション C

以下の項目は慢性の病気をもつ人々の自身の症状を管理する行動に関する質問です。なんらかの症状がある時、下記の症状管理を行う可能性がどのくらいありますか。

(最も当てはまる数字を一つ選択してください)

	可能性が 低い	多少ある	いくらか あり得る	ある	可能性が 高い	
14. 症状を緩和又は消失させるために、食事や飲み物を変えますか？	1	2	3	4	5	
15. 活動レベルを変えますか？ (例: 活動ペースを落とす、休養する)	1	2	3	4	5	
16. 症状を緩和又は消失させるために、薬を飲みますか？	1	2	3	4	5	
17. 次回の受診の際に、症状について医療機関に相談しますか？	1	2	3	4	5	
18. 助言を得るために医療機関に電話をしますか？	1	2	3	4	5	
	何もしなかった	わからない	多少ある	いくらか そうである	そうである	とても そうである
19. 直近に自覚症状があった時、おこなったことを思い浮かべてください。あなたのおこなったことは効き目がありましたか？	0	1	2	3	4	5

セクションD:

セルフケア自信尺度 日本語版 (SELF-CARE CONFIDENCE SCALE-Japanese)

下記の質問に、どのくらい自信がありますか？ (最も当てはまる数字を一つ選択してください)

	自信がない	多少自信がある	いくらか自信がある	自信がある	とても自信がある
20. <u>心身が安定し、症状がない状態を保つことができますか？</u>	1	2	3	4	5
21. <u>医療者の助言に従うことができますか？</u>	1	2	3	4	5
22. <u>困難でも治療を遵守できますか？</u>	1	2	3	4	5
23. <u>自分の病状（持病の状態）を定期的に観察できますか？</u>	1	2	3	4	5
24. <u>それが難しい場合でも、自分の健康状態を定期的に観察することを継続できますか？</u>	1	2	3	4	5
25. <u>自分の病状（持病の状態）に変化が起こった場合、その変化を認識できますか？</u>	1	2	3	4	5
26. <u>自分の症状の重大さを評価できますか？</u>	1	2	3	4	5
27. <u>自分の症状をやわらげるために何か行いますか？</u>	1	2	3	4	5
28. <u>それが難しい場合でも、症状をやわらげる方法を探し続けることができますか？</u>	1	2	3	4	5
29. <u>症状をやわらげる方法がどれだけ効くか評価できますか？</u>	1	2	3	4	5

ご回答ありがとうございました。