



狭窄症のタイプ自己チェック表

1 設問に答える (○=当てはまる、×=当てはまらない)

症状チェック	○ ×	採点
① 60歳以上である		○ AとBに+1点 × カウントしない
② 腰の痛みが特につらい		○ Cに+2点 × Aに+1点
③ お尻や太ももからふくらはぎにかけての「痛み」が特につらい		○ AとBに+2点 × カウントしない
④ お尻や太ももからふくらはぎにかけての「しびれ」が特につらい		○ Bに+2点 × Cに+1点
⑤ 症状はしばらく歩くと強くなり、前かがみで休むとらくなる		○ AとBに+2点 × カウントしない
⑥ しばらく立っているだけでもしびれや痛みが現われる		○ AとBに+2点 × Cに+1点
⑦ しびれや痛みは左右両側にある (片側だけなら×)		○ Bに+2点 × AとCに+1点
⑧ 両足の裏にしびれがある		○ Bに+2点 × AとCに+1点
⑨ 股間やお尻(肛門)のまわりに違和感やしびれがある		○ Bに+2点 × Cに+1点
⑩ 排尿や排便に支障がある		○ Bに+2点 × Cに+1点

2 集計する (○ × に応じて、A・B・Cそれぞれの点数を出す)

A 正正 点

B 正正正 点

C 正正 点

3 判定する

Aの点数が6点以上→**神経根型の疑い** 8点以上→**神経根型の可能性大**

Bの点数が10点以上→**馬尾型の疑い** 12点以上→**馬尾型の可能性大**

Aの点数が6点以上かつ**B**の点数が10点以上→**混合型の疑い**

Aの点数が8点以上かつ**B**の点数が12点以上→**混合型の可能性大**

Cの点数が6点以上→**椎間板ヘルニアなどほかの病気の疑い**

8点以上→**ほかの病気の可能性大**

※このチェックはあくまでも目安です。確定診断は専門医を受診して確認してください。