

症状	<u>頻度</u> 過去 2 週間を通して、 この症状はどのくらいの頻度で 起こりましたか？ 以下の各症状について、あてはま る番号に○をつけてください： 0 = 全くなかった 1 = たまに 2 = 約半分 3 = しばしば 4 = いつも	<u>重症度</u> 過去2週間に、この症状に どのくらい悩まされましたか？ 以下の各症状について、あてはま る番号に○をつけてください： 0 = 症状なし 1 = 軽度 2 = 中等度 3 = 重度 4 = 非常に重度
1. 運動を始めた後、死にそう、重 く感じる	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. それほど激しくない日常活動 の後でも、翌日は痛みや疲労 感がある	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. ちょっとした努力でも精神的に 疲れる	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. 少しでも運動をすると身体的 に疲れる	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. 軽い活動の後、疲れ果てたり 体調が悪くなったりする	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

症状	<u>一つを丸で囲んでください</u>
6. 課外活動やスポーツ、友達との外出などに積極的に参加した後に疲れてしまった場合、あなたはその活動が終わってから 1～2 時間以内に回復しますか？	はい いいえ
7. 最小限の身体活動を行った後に、疲労／活力に関する疾患の悪化を体験しますか？	はい いいえ
8. 精神的努力を払った後に、疲労／活力に関する疾患の悪化を体験しますか？	はい いいえ
9. 活動後にあなたの体調が悪化した場合、その状態はどれくらい続きますか？	1 時間未満 2～3 時間 4～10 時間 11～13 時間 14～23 時間 24 時間以上
10. 運動をしないのは、運動すると症状が悪化するからですか？	はい いいえ