シェーグレン症候群
セルフチェックシート
ー体と心の声を聞くー

わたしたちは毎日頑張っています。
とれない疲労倦怠感に乾燥や渇き
痛みやしびれや色々。
そしてシェーグレンの症状が
理解されず心が傷つき不安になり
自分を責めてしまうことも。
少し自分のことを書き出して
みませんか？
モヤモヤしているたくさんの正体をみて
こんなにも大変なのに
わたしは頑張っているなあと知ることで
自分をたくさんたくさん褒めて
あげて欲しいです。

シェーグレンコミュニティ　掲示板でお話しませんか？

- 倦怠感　非常につよい　ややつよい　つよい　普通
  対処したこと
- 睡　眠　眠れない　あまり眠れない　眠れた　よく眠れた
  対処したこと
- 不安感　非常につよい　ややつよい　つよい　普通　なし
  対処したこと
- 頭　痛　非常につよい　ややつよい　つよい　普通　なし
  対処したこと

活動や変化

嬉しかったこと
楽しみ

部 位	症　状	
例)くち	乾燥が酷い　口内炎	喋る時につらい　口角が切れる 飲み物がかかせない

シェーグレン症候群
患者さんのためのコミュニケーションシート

これからあなたの病気に関する質問をします。以下のすべての質問に答えてご協力ください。
症状に対する質問は、最近の 2 週間で1番状態が悪かったときのことを答えてください。
そしてあなたの状態を最もよく表していると思う数値の□に例にならって× 印をひとつだけつけてください。

例)

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
痛みは感じない	□	□	□	□	□	□	☒	□	□	□	□	考えうる最大の痛み

1) **最近２週間で**、乾燥症状(目・口・鼻・皮膚など)はどの程度ですか?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
乾燥症状はない	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	考えうる最大の乾燥状態

2) **最近２週間で**、疲労感はどの程度ですか?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
疲労は感じない	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	考えうる最大の疲労感

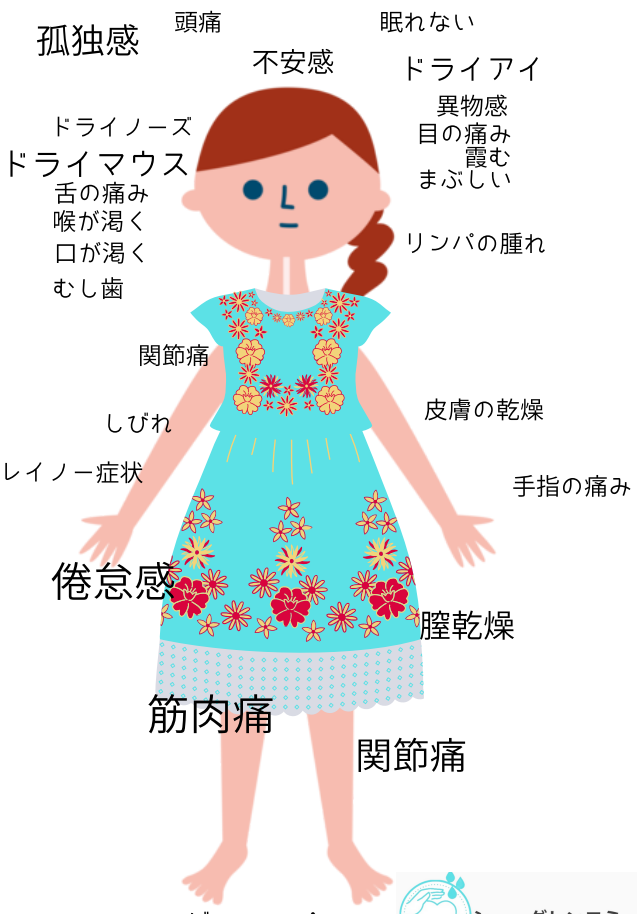
3) **最近２週間で**、痛み(上肢や下肢の筋肉痛や関節痛)はどの程度ですか?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
痛みは感じない	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	考えうる最大の痛み

ESSPRI(EULAR Sjögren's Syndrome Patient Reported Index)
日本語版

・3 項目の点数の平均がESSPRIの点数になる.(計算例)乾燥症状 6,疲労感6,痛み 3 なら,(6+6+3)÷3=5 点となる.
・【ESSPRIによる自覚症状の評価】5 点未満:Patient-acceptable symptom state(PASS:患者が許容できる症状の状態)
5 点以上:Unsatisfactory symptom state(患者が許容できない症状の状態)

最近困っていることについて
書いて伝えてみましょう



- 倦怠感　非常につよい　ややつよい　つよい　普通
  対処したこと
- 睡　眠　眠れない　あまり眠れない　眠れた　よく眠れた
  対処したこと
- 不安感　非常につよい　ややつよい　つよい　普通　なし
  対処したこと
- 頭　痛　非常につよい　ややつよい　つよい　普通　なし
  対処したこと

部 位	症　状	
例)くち	乾燥が酷い　口内炎	喋る時につらい　口角が切れる 飲み物がかかせない

NPOシェーグレンの会

シェーグレンコミュニティ