

ムズムズ脚症候群重症度スケール (IRLS) 日本語版 Ver2.1

【ムズムズ脚】とは

- 休んでいたり、じっとしているときに脚がムズムズまたはイライラする。
- 脚を動かしたくてたまらない衝動感と不快感がある。
- ムズムズ感・イライラ感は運動により軽減または消失する。
- ムズムズ感・イライラ感は夕方から夜に出現する、または悪化する。

※ムズムズ・イライラ感は、脚だけでなく、腕や首、または全身に及ぶこともあります。



▼以下の質問は、この1週間で上記の症状がどうだったかを思い出して該当するものに○印をして下さい。

1. 不快な感覚はどの程度でしたか？

4	とても不快	3	不快	2	少し不快	1	わずかに不快	0	全くない
---	-------	---	----	---	------	---	--------	---	------

2. その感覚はどれくらいの頻度で起こりましたか？

4	とても頻繁 (週に6~7日)	3	頻繁 (週に4~5日)	2	時々 (週に2~3日)	1	たまに (週に1日)	0	全くない
---	-------------------	---	----------------	---	----------------	---	---------------	---	------

3. その感覚はどれくらいの時間持続しましたか？

4	とても長い (日に8時間以上)	3	長い (日に3~8時間)	2	中くらい (日に1~3時間)	1	短い (日に1時間未満)	0	全くない
---	--------------------	---	-----------------	---	-------------------	---	-----------------	---	------

4. 不快な感覚のために、動きまわりたいという欲求が起こりましたか？

4	とても強く	3	強く	2	中くらい	1	軽く	0	全くない
---	-------	---	----	---	------	---	----	---	------

5. その感覚は、動きまわることによっておさまりましたか？

4	全くおさまら なかった	3	少し おさまった	2	中くらい	1	全くなくなった ほぼなくなった	0	不快な 感覚はない
---	----------------	---	-------------	---	------	---	--------------------	---	--------------

6. その不快な感覚のために、あなたの睡眠はどれくらい阻害されましたか？

4	とても強く	3	強く	2	中くらい	1	軽く	0	全く影響なし
---	-------	---	----	---	------	---	----	---	--------

7. あなたの昼間の疲労感や眠気はひどくなりましたか？

4	とてもひどい	3	ひどい	2	中くらい	1	軽い	0	全くない
---	--------	---	-----	---	------	---	----	---	------

8. その不快な感覚は、どれくらい日常生活に影響しましたか？

例えば 家族との生活、家事、社会生活、学校生活、仕事などについて

4	とても強く	3	強く	2	中くらい	1	弱く	0	全くない
---	-------	---	----	---	------	---	----	---	------

9. 不快な感覚によって、あなたの気分はどのくらい害されましたか？

例えば 腹が立った、憂うつになった、悲しい、不安だ、いらいらするなど

4	とてもひどい	3	ひどい	2	中くらい	1	軽い	0	全くない
---	--------	---	-----	---	------	---	----	---	------

10. あなた自身、ムズムズ脚症候群の重症度はどの程度だと思われますか？

4	とても重症	3	重症	2	中くらい	1	軽い	0	全くない
---	-------	---	----	---	------	---	----	---	------

合計	点
----	---

氏名 _____ 年 月 日

※こちらで記入します