

気になる「ふるえ」 ふるえの自己チェックシート

ふるえが気になる人は、このチェックシートをお持ちいただき、
神経内科をはじめとした医療機関へ相談してみましょう。

1. どんなときにふるえを感じるかチェックします。

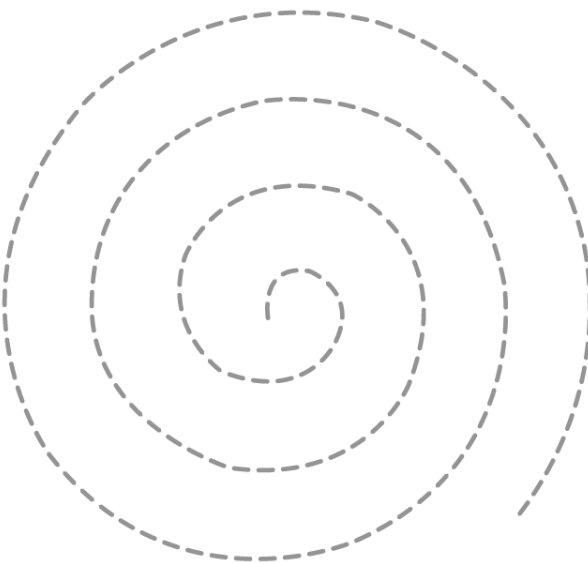
最近、次のようなふるえを感じたことがありますか？

- | | |
|---------------------------|--------------|
| ■ 字を書くとき、手がふるえる。 | [はい ・ いいえ] |
| ■ 食事をするとき、箸や茶碗を持つ手がふるえる。 | [はい ・ いいえ] |
| ■ 着替えをするとき、ボタンにかけた手がふるえる。 | [はい ・ いいえ] |
| ■ 人前で話をするとき、声がふるえる。 | [はい ・ いいえ] |
| ■ 首がふるえているといわれたことがある。 | [はい ・ いいえ] |
| ■ じっとしているとき、手がふるえる。 | [はい ・ いいえ] |
| ■ 歩くとき、足がふるえすくんでしまう。 | [はい ・ いいえ] |

「はい」のほうが多い人は、早めに神経内科をはじめとした医療機関へ相談してみましょう。
また、「いいえ」が多くてもふるえのある人は、医療機関へ相談してみましょう。

2. 渦巻きを描いて、ふるえの程度をチェックします。

ふるえの程度をみるのに、次のような渦巻きを描くテストがあります。
ふるえが気になる方は、実際に描いてみましょう。



- ・ 点線の上を内から外へなぞるようにします。
- ・ 筆記用具はできるだけサインペンを使います。
- ・ ふるえの強い方の手で描きます。
- ・ 時間は気にせず描きます。