mMRC 息切れスケール｜日本語評価・記録用紙

本人がもっとも近いものを１つ選ぶ／実際の歩行負荷検査ではありません

対象者ID：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　評価日：＿＿＿＿＿＿年＿＿＿＿月＿＿＿＿日

回答者：□ 本人　□ 聞き取り（本人回答）　評価者：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

普段の生活での息切れについて、当てはまるものを１つ選んで□に印をつけてください。

0 激しい運動をしたときだけ、息切れがある。 □

1 平らな道を早足で歩くとき、または緩やかな上り坂を歩くときに息切れがある。 □

2 息切れのため同年代の人より平地を歩くのが遅い。または、自分のペースの平地歩行でも息切れで立ち止まる。 □

3 平地を約100m、または数分歩くと、息切れのため立ち止まる。 □

4 息切れが強く、家から出られない。または、衣服の着替えでも息切れがある。 □

選択したグレード（0〜4）：＿＿＿＿＿＿＿＿ ／ 複数選択ではなく１つ

今の状態が普段と大きく異なる・判断できない場合は、無理に選ばず評価者に伝えてください。

原文・国内表記の根拠：厚生労働省「修正MRC分類グレード」／GOLD mMRC questionnaire。

設問は上記資料を基に日本語表現を整理した編集版。原公式用紙の複製ではありません。

mMRC 息切れスケール｜日本語評価・記録用紙

評価者用／回答の成立・活動条件・経過の記録

対象者ID：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　評価日：＿＿＿＿＿＿年＿＿＿＿月＿＿＿＿日

判定値：mMRC ＿＿＿＿＿＿　／ 0〜4から１つ選択。合計点は計算しません。

評価の考え方

日常の息切れによる活動制限を、本人の申告に沿って分類します。
歩行距離・速度の実測、酸素飽和度や呼吸機能の代用にはなりません。

普段の移動・生活

＿＿

息切れのきっかけ

＿＿

立ち止まる状況

＿＿

活動量・補助具など

＿＿

回答を難しくする要因

＿＿

前回の値・変化

＿＿

注意

急な呼吸困難・胸痛・意識変化などは、尺度の記入より医療対応を優先します。

出典：Mahler & Wells, Chest 1988／GOLD mMRC／厚生労働省の修正MRC分類。
独自欄は評価の文脈の記録用。未回答や評価不能に独自点数は付けません。