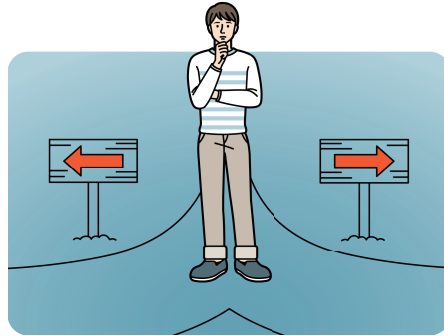


## 長引く腰痛セルフチェック

その腰の痛み、長引いていませんか？  
長引く腰痛の原因の一つである炎症性腰背部痛の  
セルフチェックをしていきましょう。



質問は全部で5問です。  
「はい」か「いいえ」で教えてください。

Q1.40歳になる前から痛みがある。

はい  いいえ

Q2.徐々に痛みを感じるようになった。

はい  いいえ

Q3.動くことで痛みが和らぐ。

はい  いいえ

Q4.じっとしていても痛みは良くならない。

はい  いいえ

Q5.夜、痛みがある(起きていると良くなる)

はい  いいえ