

白ウコンエキスモニター結果報告書（1）

全 77 人(女性 75 人、男性 2 人)

実施期間： 2016 年 3 月～5 月

2016 年 9 月 1 日

1. 白ウコンエキスモニターの選定方法と実施内容
2. モニター内容
3. モニター人数の変化
4. モニター及びチェック部位一覧・・・①
5. モニター及びチェック部位一覧・・・②
6. 膝関節 10 段階評価による痛みの 1・2 か月後の変化と改善率
7. 膝関節 自己チェック表による 1・2 か月後の変化と改善率
8. 膝関節 10 段階評価及び自己チェック表による 1 か月後と 2 か月後の改善率比較
9. 膝関節 自己チェック表による年齢差による改善率の比較
10. 腰 10 段階評価による痛みの 1・2 か月後の変化と改善率
11. 腰 自己チェック表による 1・2 か月後の変化と改善率
12. 腰 10 段階評価及び自己チェック表による 1 か月後と 2 か月後の改善率比較
13. 腰 自己チェック表による年齢差による改善率の比較
14. 手指関節 10 段階評価による痛みの 1・2 か月後の変化と改善率
15. 手指関節 自己チェック表による 1・2 か月後の変化と改善率
16. 手指関節 10 段階評価と自己チェック表による 1 か月後と 2 か月後の改善率比較
17. 手首 10 段階評価と自己チェック表による 1 か月後と 2 か月後の変化と改善率
18. その他 7 部位 自己チェック表による 1・2 か月後の変化と改善率
19. 膝・腰両方に症状がある人 10 段階評価による 2 か月後の改善率
20. 膝・腰両方に症状がある人 自己チェック表による両方の変化と改善率
21. 膝・腰両方に症状がある人 両方の 2 ヶ月後合計改善率
22. 2～3 部位に症状 自己チェック表による 2 か月後の改善率一覧
23. 1 部位に症状 自己チェック表による 2 か月後の改善率一覧
24. 全部位 自己チェック表による 2 か月後の部位別改善率一覧
25. 改善度別人数及び比率
-----痛み(10 段階評価)から見た主要 3 部位の改善度-----
26. 白ウコンエキスモニター 77 人から見た関節の諸症状
10 段階評価に見る主要 3 部位の 2 か月後の改善度
27. 膝
28. 腰
29. 手指

(1) 白ウコンエキスマニターの選定方法と実施内容

1. モニター実施までのステップ

対象の選定

ベリタス販売会員 6000 人の方々の中から年齢、男女を問わず、膝、手指、腰等の関節にこわばり、痛み等の症状を持つ方からモニター希望者を募集しました。但し最近（3 か月程度）関節炎の薬や痛み止めを使用していない方。

モニター希望者には、別紙の調査アンケートハガキを記入して頂きました。

※ベリタス販売会員の 98%以上は女性、90%以上が 60 才以上

2. モニター応募者の内訳

応募者数	全 91 人
女性	88 人
男性	3 人
年齢	47 才～88 才
膝に症状	57 人（内女性 56 人）
腰に症状	37 人（内女性 35 人）
手の指に症状	29 人（内女性 28 人）
その他（手首、足首等）	39 人

延べ計 162 人

※症状は複数回答なので上記の数字となる。

3. モニター質問表

症状の部位別に別紙の質問表に記入して頂き郵送により回収しました。（以下 3 回）

1. モニター開始前

2. 1 か月後

3. 2 か月後

1 日に白ウコンエキス 2 粒を毎日 2 か月間続けて飲んで頂く事としました。

飲む時間、回数は自由としました。

(2) モニター内容

質問表によるモニター内容は症状について大きく次の3つに分かれています。

1. 10段階評価による痛みの印象の程度のチェック

開始前 1 か月後 2 か月後

2. 質問表の1～7に於いては

- ① こわばりの程度
- ② 安静時の痛み
- ③ 歩行時の痛みと歩行可能時間
- ④ 特に負荷のかかる階段の昇降時の痛み について

開始前 1 か月後 2 か月後 の変化を自分でチェックする。

3. 参考までに質問票8に於いて体調の変化をチェックして頂く。

上記の2の質問は各症状に対して以下のいずれかに印をつける。さらに統計的処理の為に各項目にスコアを与える。

スコア	
症状がない	0
少しある	1
あ る	2
かなりある	3
非常にある	4

さらに各人の7項目のスコアを、開始前 1 か月後 2 か月後 （3 か月後）毎に合計し、その合計スコアの変化を出す。スコアの変化が減少すれば症状の改善となる。

さらにスコアを100分率化し、その改善度をパーセントで表した。即ち開始前のスコアを100%としてスコアの減少（増加）分をパーセントで算出した。

因みに表を解りやすくするために開始前のスコアに拘らず

改善率 70%以上	— 非常に良くなった
〃 55 ～ 69%	— かなり良くなった
〃 40 ～ 54%	— 良くなった
〃 20 ～ 39%	— 少し良くなった
〃 ～ 19%	— 変わらない

の5段階に分けてまとめました。

(3) モニター人数の変化

当初の応募者は 91 人でしたが、下記の理由で最終的に 77 人となりました。

1. モニター質問表に返事のなかった方・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 人
2. モニター希望部位が関節とは考えられなかった方・・・・・・・・・・ 3 人
3. 本人事情によるモニター中止・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 人

以上 11 人がモニター開始前、また間もない時点で脱落

4. モニター終了後のアンケート表チェックで内容にはなはだしい矛盾があり、
ご本人に問い合わせてもご高齢のせいか理解できる返事が得られなかった
ケースがあり、データからは割愛させていただいた。・・・・・・・・・・ 3 人

最終的には 91 人から 14 人抜けて 77 人のモニター人数となった。

またモニター部位もモニターの方々の希望で 11 部位と多岐になった。

結果モニターの述べ部位数は 140 部位 (77 人) となった。

モニター人数 77 人 (女性 75 人、男性 2 人)

平均年齢 63.5 才

また、モニターの方の少数ですが、モニター開始後症状が悪化されたケースもありますが、これは白ウコンエキスの影響とは考えにくいので、分類としては「～19% 変わらない」としました。

(4) モニター期間

77 人のモニターの方には 3 月 1 日から 5 月 31 日までの間にモニターを終了して頂き、
全ての方から、全ての質問表を回収しました。

(5) 副作用

全モニターの方から期間中、一例も副作用のご報告はありませんでした。

以上

白ウコンエキスモニター 一覧・・・・・・・・①

(チェック部位の多い順、申し込み順)

2016年3月～5月

モニター総数 77人(女性75人、男性2人)

部位 モニター	膝	腰	手指 関節	手 首	股 関 節	足 首	肩	肘	背 中	首	足 の 指	部 位 計
VF12	○	○	○									3
VF18	○	○			○							3
VF21	○		○						○			3
VF23		○	○	○								3
VF40	○	○	○									3
VF41	○	○	○									3
VF43	○	○			○							3
VF53	○	○						○				3
VF59	○	○	○									3
VF64	○		○								○	3
VF73	○	○					○					3
VF80	○	○		○								3
VF81			○	○		○						3
VM10	○	○	○									3
VF01	○	○										2
VF02		○				○						2
VF03	○	○										2
VF06	○	○										2
VF15	○	○										2
VF17			○	○								2
VF20	○	○										2
VF29	○									○		2
VF31			○			○						2
VF32	○	○										2
VF33	○	○										2
VF34	○	○										2
VF37			○	○								2
VF38	○		○									2
VF44	○		○									2
VF45	○		○									2
VF46		○							○			2
VF48			○				○					2
VF49	○	○										2
VF50	○	○										2
VF51			○	○								2
VF52		○			○							2
VF56	○		○									2
VF57			○								○	2
VF60	○	○										2
VF63			○		○							2
VF65	○	○										2
VF67		○			○							2
VF76				○	○							2

白ウコンエキスマニター 一覧・・・・・・・・②

(チェック部位の多い順、申し込み順)

2016年3月～5月

部位 モニター	膝	腰	手指 関節	手 首	股 関節	足 首	肩	肘	背 中	首	足 の 指	部 位 計
VF79		○					○					2
VF83	○			○								2
VF86	○	○										2
VF87	○		○									2
VF88	○							○				2
VF91		○	○									2
VF04	○											1
VF05	○											1
VF07	○											1
VF09		○										1
VF11		○										1
VF13	○											1
VF14	○											1
VF19	○											1
VF22			○									1
VF24	○											1
VF26						○						1
VF35	○											1
VF36	○											1
VF47	○											1
VF54			○									1
VF55	○											1
VF58	○											1
VF61		○										1
VF66	○											1
VF68	○											1
VF69			○									1
VF71					○							1
VF72	○											1
VF75	○											1
VF82			○									1
VF89				○								1
VF90		○										1
VM42		○										1
総計77人	49人	35人	26人	9人	7人	4人	3人	2人	2人	1人	2人	140
	63.6%	45.5%	33.8%	11.7%	9.1%	5.2%	3.9%	2.6%	2.6%	1.3%	2.6%	

※ 3か所に症状のある人 14人
 ※ 2か所以上に症状 35人
 ※ 1か所のみに症状 28人

膝関節

白ウコンエキスマニター

10段階評価による痛みの1・2ヵ月後の変化と改善率

全49人(女性48人、男性1人) 平均年齢 64.9才

改善率は各項目の開始前との比較でパーセンテージ
式は1-nヵ月後/開始前で計算

	名前	開始前	1ヵ月後		2ヵ月後	
			1ヵ月後	1ヵ月後改善率	2ヵ月後	2ヵ月後改善率
非常によくなった 改善率70%以上 17人 (34.7%)	VF83(57才)	4.0	0.5	87.5%	0.0	100.0%
	VF53(60才)	2.0	3.0	-50.0%	0.0	100.0%
	VF88(74才)	3.0	0.0	100.0%	0.0	100.0%
	VF73(71才)	2.0	0.5	75.0%	0.1	95.0%
	VF86(63才)	6.0	0.5	91.7%	0.5	91.7%
	VF34(69才)	4.0	0.5	87.5%	0.5	87.5%
	VF15(57才)	7.0	5.0	28.6%	1.0	85.7%
	VF50(75才)	3.0	3.5	-16.7%	0.5	83.3%
	VF20(67才)	3.0	1.0	66.7%	0.5	83.3%
	VF13 (57才)	5.5	5.0	9.1%	1.0	81.8%
	VF65(78才)	5.0	3.0	40.0%	1.0	80.0%
	VF19(58才)	5.0	4.0	20.0%	1.0	80.0%
	VF87(76才)	4.0	2.0	50.0%	1.0	75.0%
	VF72(58才)	4.0	1.0	75.0%	1.0	75.0%
	VF04 (84才)	4.0	2.0	50.0%	1.0	75.0%
	VF01 (48才)	2.0	1.0	50.0%	0.5	75.0%
	VF64(61才)	5.0	1.5	70.0%	1.5	70.0%
かなり良くなった 改善率55～69% 7人(14.3%)	VF66(67才)	3.0	3.0	0.0%	1.0	66.7%
	VF49(64才)	3.0	2.0	33.3%	1.0	66.7%
	VF21(53才)	3.0	3.0	0.0%	1.0	66.7%
	VF14(57才)	9.0	6.0	33.3%	3.0	66.7%
	VF07 (53才)	5.0	2.0	60.0%	2.0	60.0%
	VF06(68才)	5.0	4.0	20.0%	2.0	60.0%
	VF43(51才)	7.0	6.0	14.3%	3.0	57.1%
良くなった 改善率41～54% 4人(8.2%)	VF29(62才)	1.0	1.0	0.0%	0.5	50.0%
	VF03 (65才)	6.0	4.0	33.3%	3.0	50.0%
	VF55(69才)	5.0	4.0	20.0%	3.0	40.0%
	VF47(60才)	5.0	6.0	-20.0%	3.0	40.0%
少し良くなった 改善率20～40% 7人(14.3%)	VF40(62才)	9.0	6.0	33.3%	6.0	33.3%
	VF33(67才)	3.0	4.0	-33.3%	2.0	33.3%
	VM10(57才)	4.5	4.0	11.1%	3.0	33.3%
	VF56(66才)	7.0	4.0	42.9%	5.0	28.6%
	VF41(67才)	7.0	6.0	14.3%	5.0	28.6%
	VF05 (65才)	7.0	5.0	28.6%	5.0	28.6%
	VF24(55才)	6.0	6.0	0.0%	4.5	25.0%
変わらない 改善率19%以下 14人(28.6%)	VF80(59才)	6.0	3.0	50.0%	5.0	16.7%
	VF60(88才)	7.0	5.0	28.6%	6.0	14.3%
	VF59(68才)	7.0	6.5	7.1%	6.0	14.3%
	VF38(66才)	8.0	7.5	6.3%	7.0	12.5%
	VF44(67才)	7.5	7.5	0.0%	7.0	6.7%
	VF75(64才)	5.0	5.0	0.0%	5.0	0.0%
	VF68(75才)	2.0	2.0	0.0%	2.0	0.0%
	VF45(61才)	1.0	1.0	0.0%	1.0	0.0%
	VF36(62才)	7.0	7.0	0.0%	7.0	0.0%
	VF32(73才)	8.0	8.0	0.0%	8.0	0.0%
	VF18(62才)	5.0	5.0	0.0%	5.0	0.0%
	VF12(62才)	5.0	6.0	-20.0%	5.0	0.0%
	VF35(71才)	3.5	0.0	100.0%	4.5	-28.6%
	VF58(70才)	3.0	3.0	0.0%	4.0	-33.3%

膝関節

白ウコンエキスマニター

自己チェック表のによる1・2ヵ月後の変化と改善率

全49人(女性48人、男性1名人 平均年齢 64.9才

改善率は各項目の開始前との比較でパーセンテージ
式は1-nヵ月後/開始前で計算

	名前(年齢)	開始前	1ヵ月後		2ヵ月後	
			1ヵ月後	1ヵ月後改善率	2ヵ月後	2ヵ月後改善率
非常によくなった 改善率70%以上 15人 (30.6%)	VF86(63才)	11	0	100.0%	0	100.0%
	VF72(58才)	5	0	100.0%	0	100.0%
	VF01(48才)	4	1	75.0%	0	100.0%
	VF83(57才)	3	0	100.0%	0	100.0%
	VF36(62才)	2	2	0.0%	0	100.0%
	VF53(60才)	2	1	50.0%	0	100.0%
	VF88(74才)	2	1	50.0%	0	100.0%
	VF07(53才)	12	5	58.3%	1	91.7%
	VF13(57才)	10	5	50.0%	1	90.0%
	VF50(75才)	10	3	70.0%	1	90.0%
	VF15(67才)	16	9	43.8%	4	75.0%
	VF64(61才)	12	4	66.7%	3	75.0%
	VF65(78才)	12	5	58.3%	3	75.0%
	VF24(55才)	7	7	0.0%	2	71.4%
	VF35(71才)	7	6	14.3%	2	71.4%
かなり良くなった 改善率55~69% 4人(8.2%)	VF33(67才)	6	6	0.0%	2	66.7%
	VF34(69才)	5	2	60.0%	2	60.0%
	VF49(64才)	5	5	0.0%	2	60.0%
	VF03(65才)	12	6	50.0%	5	58.3%
良くなった 改善率41~54% 12人(24.5%)	VF43(51才)	11	13	-18.2%	5	54.5%
	VF14(57才)	13	8	38.5%	6	53.8%
	VF06(68才)	15	7	53.3%	7	53.3%
	VF05(65才)	18	7	61.1%	9	50.0%
	VF04(84才)	10	6	40.0%	5	50.0%
	VF47(60才)	10	5	50.0%	5	50.0%
	VF59(68才)	10	6	40.0%	5	50.0%
	VF73(71才)	4	2	50.0%	2	50.0%
	VF20(67才)	2	2	0.0%	1	50.0%
	VF60(88才)	16	12	25.0%	9	43.8%
	VM10(57才)	7	4	42.9%	4	42.9%
	VF19(58才)	7	4	42.9%	4	42.9%
少し良くなった 改善率20~40% 7人(14.3%)	VF55(69才)	8	5	37.5%	5	37.5%
	VF40(62才)	21	11	47.6%	14	33.3%
	VF41(67才)	9	8	11.1%	6	33.3%
	VF87(76才)	3	3	0.0%	2	33.3%
	VF56(66才)	14	7	50.0%	10	28.6%
	VF66(67才)	8	6	25.0%	6	25.0%
	VF44(67才)	18	16	11.1%	14	22.2%
変わらない 改善率19%以下 11人(22.5%)	VF38(66才)	11	12	-9.1%	9	18.2%
	VF80(59才)	7	1	85.7%	6	14.3%
	VF58(70才)	12	9	25.0%	11	8.3%
	VF12(62才)	8	9	-12.5%	8	0.0%
	VF68(75才)	5	5	0.0%	5	0.0%
	VF75(64才)	4	4	0.0%	4	0.0%
	VF29(62才)	3	2	33.3%	3	0.0%
	VF32(73才)	13	13	0.0%	14	-7.7%
	VF45(61才)	2	2	0.0%	3	-50.0%
	VF21(53才)	3	4	-33.3%	5	-66.7%
	VF18(62才)	5	7	-40.0%	10	-100.0%

膝関節

10 段階評価及び自己チェック表による 1 か月後と 2 か月後の改善率比較

全 49 人（女性 48 人、男性 1 人） 平均年齢 64.9 歳

	10 段階評価改善率		自己チェック改善率	
	1 か月後	2 か月後	1 か月後	2 か月後
非常に良くなった人 (改善率 70%以上)	8 16.3%	17 34.7%	6 12.2%	15 30.6%
かなり良くなった人 (改善率 55～69%)	2 4.1%	7 14.3%	5 10.2%	4 8.2%
良くなった人 (改善率 40～54%)	5 10.2%	4 8.2%	12 24.5%	12 24.5%
少し良くなった人 (改善率 20～39%)	11 22.4%	7 14.3%	8 16.3%	7 14.3%
改善した人 計	26 53.1%	35 71.4%	31 63.3%	38 77.6%
変わらない人 (～19%)	23 46.9%	14 28.6%	18 36.7%	11 22.4%

10 段階評価、自己チェック改善率ともに 1 か月後より 2 か月後がやや優位である。

膝関節

自己チェック表による年齢差による改善率の比較(2か月後の比較)

便宜上、68 歳以上を高年齢者グループとする。 15 人

67 歳以下を非高年齢者グループとする。34 人 全 49 人

	67 歳以下グループ 34 人 平均年齢 60.6 歳	68 歳以上グループ 15 人 平均年齢 73.9 歳
非常に良くなった人 (改善率 70%以上)	11 32.4%	4 26.7%
かなり良くなった人 (改善率 55～69%)	3 8.8%	1 6.7%
良くなった人 (改善率 40～54%)	7 20.6%	5 33.3%
少し良くなった人 (改善率 20～39%)	5 14.7%	2 13.3%
改善した人 計	26 76.5%	12 80%
変わらない人 (～19%)	8 23.5%	3 20%

上記比較表に見るように年齢差による改善率の差異はほとんどみられない。

腰

白ウコンエキスマニター

10段階評価による痛みの1・2ヵ月後の変化と改善率

全35人(女性33人、男性2人) 平均年齢 66.2才

改善率は各項目の開始前との比較でパーセンテージ

式は1-nヵ月後/開始前で計算

	名前	開始前	1ヵ月後		2ヵ月後	
			1ヵ月後	1ヵ月後改善率	2ヵ月後	2ヵ月後改善率
非常によくなった 改善率70%以上 12人 (34.3%)	VF34(69才)	3.5	1.0	71.4%	0.0	100.0%
	VF46(66才)	5.0	5.0	0.0%	0.0	100.0%
	VF49(64才)	2.0	1.0	50.0%	0.0	100.0%
	VF67(59才)	4.0	1.0	75.0%	0.0	100.0%
	VF53(60才)	5.0	4.0	20.0%	0.5	90.0%
	VF73(71才)	5.0	3.0	75.0%	0.5	90.0%
	VF86(63才)	4.0	3.0	50.0%	0.5	87.5%
	VF15(67才)	5.0	4.0	20.0%	0.5	90.0%
	VF33(67才)	7.0	4.0	42.9%	1.0	85.7%
	VF06(68才)	5.0	4.0	20.0%	1.0	80.0%
	VF91(54才)	9.0	9.0	0.0%	2.0	77.8%
	VF01(48才)	6.0	1.5	75.0%	1.5	75.0%
かなり良くなった 改善率55~69% 4人(11.4%)	VF02(61才)	3.0	2.0	33.3%	1.0	66.7%
	VF20(67才)	3.0	1.0	66.7%	1.0	66.7%
	VF43(51才)	6.0	3.0	50.0%	2.0	66.7%
	VF65(78才)	7.0	4.0	42.9%	3.0	57.1%
良くなった 改善率41~54% 4人(11.4%)	VF03(65才)	4.0	3.0	25.0%	2.0	50.0%
	VF50(75才)	6.0	5.5	8.3%	3.0	50.0%
	VM42(68才)	1.0	0.0	100.0%	0.5	50.0%
	VF61(71才)	8.0	6.0	25.0%	4.0	50.0%
少し良くなった 改善率20~40% 5人(14.3%)	VF23(47才)	7.0	5.0	28.6%	4.0	42.9%
	VF90(88才)	3.0	2.0	33.3%	2.0	33.3%
	VF60(88才)	7.0	5.0	28.6%	5.0	28.6%
	VF80(59才)	4.0	3.5	12.5%	3.0	25.0%
	VF12(62才)	5.0	5.0	0.0%	4.0	20.0%
変わらない 改善率19%以下 10人(28.6%)	VF41(67才)	6.0	6.0	0.0%	5.0	16.7%
	VF59(88才)	8.0	8.0	0.0%	7.0	12.5%
	VF09(65才)	8.5	9.0	-5.9%	7.5	11.8%
	VF79(66才)	3.0	3.0	0.0%	3.0	0.0%
	VF52(66才)	8.0	7.0	12.5%	8.0	0.0%
	VF11(64才)	4.0	4.0	0.0%	4.0	0.0%
	VF32(73才)	5.0	5.0	0.0%	5.0	0.0%
	VF40(62才)	6.0	5.0	16.7%	7.0	-16.7%
	VM10(57才)	6.5	6.0	7.7%	8.0	-23.1%
	VF18(62才)	5.0	5.0	0.0%	8.0	-60.0%

腰

白ウコンエキスマニター

自己チェック表による1・2ヵ月後の変化と改善率

全35人(女性33人、男性2名) 平均年齢 66.2才

改善率は各項目の開始前との比較でパーセンテージ

式は1-nヵ月後/開始前で計算

	名前(年齢)	開始前	1ヵ月後		2ヵ月後	
			1ヵ月後	1ヵ月後改善率	2ヵ月後	2ヵ月後改善率
非常によくなった 改善率70%以上 11人 (31.4%)	VF20(67才)	3	1	66.7%	0	100.0%
	VM42(68才)	1	0	100.0%	0	100.0%
	VF43(51才)	6	6	0.0%	0	100.0%
	VF49(64才)	2	2	0.0%	0	100.0%
	VF53(60才)	4	4	0.0%	0	100.0%
	VF67(59才)	6	1	83.3%	0	100.0%
	VF86(63才)	5	2	60.0%	0	100.0%
	VF15(67才)	8	7	12.5%	1	87.5%
	VF91(54才)	22	19	13.6%	3	86.4%
	VF73(71才)	7	4	42.9%	2	71.4%
	VF06(68才)	10	5	50.0%	3	70.0%
かなり良くなった 改善率55~69% 9人(25.7%)	VF01(48才)	6	2	66.7%	2	66.7%
	VF23(47才)	9	4	55.6%	3	66.7%
	VF34(69才)	3	2	33.3%	1	66.7%
	VF46(66才)	3	2	33.3%	1	66.7%
	VF59(88才)	14	8	42.9%	5	64.3%
	VF02(61才)	8	3	62.5%	3	62.5%
	VF33(67才)	8	3	62.5%	3	62.5%
	VF65(78才)	8	4	50.0%	3	62.5%
	VF50(75才)	9	8	11.1%	4	55.6%
良くなった 改善率41~54% 4人(11.4%)	VF60(88才)	11	9	18.2%	5	54.5%
	VF61(71才)	11	6	45.5%	5	54.5%
	VF03(65才)	6	3	50.0%	3	50.0%
	VF09(65才)	15	11	26.7%	8	46.7%
少し良くなった 改善率20~40% 3人(8.6%)	VF41(67才)	8	6	25.0%	5	37.5%
	VF90(88才)	9	7	22.2%	7	22.2%
	VF12(62才)	10	11	-10.0%	8	20.0%
変わらない 改善率19%以下 8人(22.9%)	VF11(64才)	9	9	0.0%	9	0.0%
	VF32(73才)	7	7	0.0%	7	0.0%
	VF80(59才)	3	0	100.0%	3	0.0%
	VF40(62才)	10	6	40.0%	11	-10.0%
	VM10(57才)	6	5	16.7%	7	-16.7%
	VF52(66才)	11	9	18.2%	14	-27.3%
	VF79(66才)	3	4	-33.3%	4	-33.3%
	VF18(62才)	2	4	-100.0%	9	-350.0%

腰

10 段階評価及び自己チェック表による 1 か月後と 2 か月後の改善率比較
全 35 人（女性 33 人、男性 2 人） 平均年齢 66.2 歳

	10 段階評価改善率		自己チェック改善率	
	1 か月後	2 か月後	1 か月後	2 か月後
非常に良くなった人 (改善率 70%以上)	5 14.3%	12 34.3%	3 8.6%	11 31.4%
かなり良くなった人 (改善率 55～69%)	1 2.8%	4 11.4%	6 17.1%	9 25.7%
良くなった人 (改善率 40～54%)	5 14.3%	5 14.3%	6 17.1%	4 11.4%
少し良くなった人 (改善率 20～39%)	9 25.7%	4 11.4%	6 17.1%	3 8.6%
改善した人 計	20 57.1%	25 71.4%	21 60.0%	27 77.1%
変わらない人 (～19%)	15 42.9%	10 28.6%	14 40.0%	8 22.9%

10 段階評価、自己チェック改善率ともに 1 か月後より 2 か月後がやや優位である。

腰

自己チェック表による年齢差による改善率の比較(2か月後の比較)

便宜上、68 歳以上を高年齢者グループとする。 11 人

67 歳以下を非高年齢者グループとする。24 人 全 35 人

	67 歳以下グループ 24 人 平均年齢 60.8 歳	68 歳以上グループ 11 人 平均年齢 76.1 歳
非常に良くなった人 (改善率 70%以上)	8 33.3%	3 27.3%
かなり良くなった人 (改善率 55～69%)	5 20.8%	4 36.4%
良くなった人 (改善率 40～54%)	2 8.3%	2 18.2%
少し良くなった人 (改善率 20～39%)	2 8.3%	1 9.1%
改善した人 計	17 70.8%	10 90.9%
変わらない人 (～19%)	7 29.2%	1 9.1%

上記比較表に見るように非常に良くなった人のパーセントは非高年齢者グループで高いが、改善率全体では高年齢者グループが高い。

手指関節

白ウコンエキスマニター

10段階評価による痛みの1・2ヵ月後の変化と改善率

全26人(女性25人、男性1人) 平均年齢 61.6才

改善率は各項目の開始前との比較でパーセンテージ

式は1-nヵ月後/開始前で計算

	名前	開始前	1ヵ月後		2ヵ月後	
			1ヵ月後	1ヵ月後改善率	2ヵ月後	2ヵ月後改善率
非常によくなった 改善率70%以上 6人 (23.1%)	VF21(53才)	2.0	1.0	50.0%	0.0	100.0%
	VF17(62才)	5.0	3.0	40.0%	1.0	80.0%
	VF31(63才)	2.0	1.0	50.0%	0.5	75.0%
	VF69(57才)	4.0	1.0	75.0%	1.0	75.0%
	VF48(59才)	4.0	2.0	50.0%	1.0	75.0%
	VF64(61才)	5.0	2.0	60.0%	1.5	70.0%
かなり良くなった 改善率55～69% 3人(11.1%)	VF57(55才)	5.0	2.0	60.0%	2.0	60.0%
	VF81(63才)	5.0	4.0	20.0%	2.0	60.0%
	VF91(54才)	7.0	6.0	14.3%	3.0	57.1%
良くなった 改善率41～54% 3人(11.1%)	VF45(61才)	2.0	0.0	100.0%	1.0	50.0%
	VF87(76才)	4.0	3.0	25.0%	2.0	50.0%
	VF37(55才)	7.0	6.0	14.3%	4.0	42.9%
少し良くなった 改善率20～40% 6人(23.1%)	VF82(44才)	3.0	3.0	0.0%	2.0	33.3%
	VF54(65才)	5.0	3.0	40.0%	3.5	30.0%
	VF12(62才)	4.0	3.5	12.5%	3.0	25.0%
	VF38(66才)	8.0	8.0	0.0%	6.0	25.0%
	VF63(58才)	4.0	4.0	0.0%	3.0	25.0%
	VF51(56才)	9.0	8.0	11.1%	7.0	22.2%
変わらない 改善率19%以下 8人(30.8%)	VF59(68才)	6.0	6.0	0.0%	5.0	16.7%
	VM10(57才)	3.5	4.5	-28.6%	3.0	14.3%
	VF23(47才)	3.0	3.0	0.0%	3.0	0.0%
	VF40(62才)	7.0	7.0	0.0%	7.0	0.0%
	VF41(67才)	8.0	8.0	0.0%	8.0	0.0%
	VF22(66才)	7.0	2.0	71.4%	7.5	-7.1%
	VF56(66才)	3.0	3.0	0.0%	4.0	-33.3%
	VF44(67才)	3.0	5.0	-66.7%	5.0	-66.7%

手指関節

白ウコンエキスマニター

自己チェック表による1ヵ月後、2ヵ月後の変化と改善率

全26人(女性25人、男性1人) 平均年齢 61.6才

改善率は各項目の開始前との比較でパーセンテージ

式は1-nヵ月後/開始前で計算

	名前(年齢)	開始前	1ヵ月後		2ヵ月後	
			1ヵ月後	1ヵ月後改善率	2ヵ月後	2ヵ月後改善率
非常によくなった 改善率70%以上 4人 (15.4%)	VF21(53才)	3	0	100.0%	0	100.0%
	VF64(61才)	9	5	44.4%	1	88.9%
	VF48(59才)	5	3	40.0%	1	80.0%
	VF91(54才)	18	14	22.2%	5	72.2%
かなり良くなった 改善率55~69% 5人(19.2%)	VF87(76才)	13	7	46.2%	4	69.2%
	VM10(57才)	3	6	-100.0%	1	66.7%
	VF69(57才)	3	1	66.7%	1	66.7%
	VF38(66才)	13	15	-15.4%	5	61.5%
	VF81(63才)	5	4	20.0%	2	60.0%
良くなった 改善率41~54% 4人(15.4%)	VF37(55才)	10	5	50.0%	5	50.0%
	VF45(61才)	4	0	100.0%	2	50.0%
	VF59(68才)	6	4	33.3%	3	50.0%
	VF54(65才)	9	6	33.3%	5	44.4%
少し良くなった 改善率20~40% 4人(15.4%)	VF82(44才)	6	4	33.3%	4	33.3%
	VF57(55才)	4	1	75.0%	3	25.0%
	VF44(67才)	14	11	21.4%	11	21.4%
	VF23(47才)	5	4	20.0%	4	20.0%
変わらない 改善率19%以下 9人(34.6%)	VF40(62才)	9	12	-33.3%	8	11.1%
	VF12(62才)	9	9	0.0%	9	0.0%
	VF17(62才)	6	6	0.0%	6	0.0%
	VF31(63才)	2	3	-50.0%	2	0.0%
	VF51(56才)	16	17	-6.3%	16	0.0%
	VF56(66才)	5	5	0.0%	5	0.0%
	VF63(58才)	3	4	-33.3%	3	0.0%
	VF41(67才)	13	15	-15.4%	15	-15.4%
	VF22(66才)	2	2	0.0%	7	-250.0%

手指関節

10 段階評価及び自己チェック表による 1 か月後と 2 か月後の改善率比較
全 26 人（女性 25 人、男性 1 人） 平均年齢 61.6 歳

	10 段階評価改善率		自己チェック改善率	
	1 か月後	2 か月後	1 か月後	2 か月後
非常に良くなった人 (改善率 70%以上)	3 11.5%	6 23.1%	3 11.5%	4 15.4%
かなり良くなった人 (改善率 55～69%)	2 7.7%	3 11.5%	1 3.8%	5 19.2%
良くなった人 (改善率 40～54%)	3 11.5%	3 11.5%	3 11.5%	4 15.4%
少し良くなった人 (改善率 20～39%)	4 15.4%	6 23.1%	8 30.8%	4 15.4%
改善した人 計	12 46.2%	18 69.2%	15 57.7%	17 65.4%
変わらない人 (～19%)	14 53.8%	8 30.8%	11 42.3%	9 34.6%

手指関節は、膝、腰ほどの高い改善率は見られない。

モニターの年齢は 53 才～68 才が 22 人(26 人中)であり、年齢差はあまりない。

手首

白ウコンエキスマニター

10段階評価による痛みの1・2ヵ月後の変化と改善率

全9人(女性9人) 平均年齢 59.7才

改善率は各項目の開始前との比較でパーセンテージ

式は1-nヵ月後/開始前で計算

	名前	開始前	1ヵ月後		2ヵ月後	
			1ヵ月後	1ヵ月後改善率	2ヵ月後	2ヵ月後改善率
非常によくなった 改善率70%以上1人 (11.1%)	VF83(57才)	9.0	4.5	50.0%	2.0	77.8%
かなり良くなった 改善率55～69% 1人(11.1%)	VF17(62才)	3.0	2.0	33.3%	1.0	66.7%
良くなった 改善率41～54% 2人 (22.2%)	VF81(63才)	5.0	3.0	40.0%	2.5	50.0%
	VF37(55才)	7.0	6.0	14.3%	4.0	42.9%
少し良くなった 改善率20～40% 3人 (33.3%)	VF80(59才)	5.0	4.0	20.0%	3.0	40.0%
	VF51(56才)	9.0	6.0	33.3%	6.0	33.3%
	VF76(52才)	5.0	5.0	0.0%	4.0	20.0%
変わらない 改善率19%以下 2人(22.2%)	VF23(47才)	3.0	3.0	0.0%	3.0	0.0%
	VF89(50才)	8.0	8.0	0.0%	9.0	-12.5%

手首

ターメロンモニター

自己チェック表による1ヵ月後、2ヵ月後の変化と改善率

	名前(年齢)	開始前	1ヵ月後		2ヵ月後	
			1ヵ月後	1ヵ月後改善率	2ヵ月後	2ヵ月後改善率
非常によくなった 改善率70%以上 1人(11.1%)	VF83(57才)	4	1	75.0%	1	75.0%
かなり良くなった 改善率55～69% 2人(22.2%)	VF37(55才)	5	2	60.0%	2	60.0%
	VF80(59才)	5	2	60.0%	2	60.0%
良くなった 改善率41～54% 3人(33.3%)	VF51(56才)	6	3	50.0%	3	50.0%
	VF81(63才)	2	1	50.0%	1	50.0%
	VF76(52才)	7	6	14.3%	4	42.9%
少し良くなった 改善率20～40% 2人(22.2%)	VF89(50才)	5	7	-40.0%	3	40.0%
	VF23(47才)	3	3	0.0%	2	33.3%
変わらない 改善率19%以下 1人(11.1%)	VF17(62才)	0	0	----	0	----

その他7部位

白ウコンエキスマニター

自己チェック表による1ヵ月後、2ヵ月後の変化と改善率

全21人(女性21人) 平均年齢 60.7才

		名前年齢	開始前	1ヵ月後		2ヵ月後	
				1ヵ月後	1ヵ月後改善率	2ヵ月後	2ヵ月後改善率
股関節 7人	非常によくなった 改善率70%以上 3人(42.9%)	VF67(59才)	6	1	83.3%	0	100.0%
		VF43(51才)	8	6	25.0%	2	75.0%
		VF71(73才)	4	3	25.0%	1	75.0%
	少し良くなった 改善率20~40% 1人(14.3%)	VF63(58才)	4	1	75.0%	3	25.0%
		VF52(66才)	11	8	27.3%	9	18.2%
	変わらない 改善率19%以下 3人(42.9%)	VF76(52才)	7	5	28.6%	7	0.0%
		VF18(62才)	2	4	-100.0%	9	-350.0%
足首 4人	かなり良くなった 改善率55~69% 1人(25.0%)	VF26(54才)	3	2	33.3%	1	66.7%
		VF31(63才)	3	1	66.7%	2	33.3%
	変わらない 改善率19%以下 2人(50.0%)	VF02(61才)	8	11	-37.5%	8	0.0%
		VF81(63才)	2	2	0.0%	2	0.0%
肩 3人	非常によくなった 改善率70%以上 1人(33.3%)	VF48(59才)	4	6	-50.0%	1	75.0%
	少し良くなった 改善率20~40% 1人(33.3%)	VF79(66才)	5	4	20.0%	4	20.0%
	変わらない 改善率19%以下 1人(33.3%)	VF73(71才)	6	6	0.0%	6	0.0%
肘 2人	非常によくなった 改善率70%以上 2人(100.0%)	VF53(60才)	2	0	100.0%	0	100.0%
		VF88(74才)	3	0	100.0%	0	100.0%
背中 2人	非常によくなった 改善率70%以上 1人(50.0%)	VF46(66才)	2	2	0.0%	0	100.0%
	かなり良くなった 改善率55~69% 1人(50.0%)	VF21(53才)	5	2	60.0%	2	60.0%
首 1人	かなり良くなった 改善率55~69% 1人(100.0%)	VF29(62才)	3	0	100.0%	1	66.7%
足の指 2人	非常によくなった 改善率70%以上 2人(100.0%)	VF64(61才)	4	3	25.0%	0	100.0%
		VF57(55才)	6	2	66.7%	1	83.3%

膝と腰両方に症状がある人

白ウコンエキスマニター

10段階評価による膝・腰両方の変化と改善率

全23人(女性22人、男性1人) 平均年齢 66.2才

*数値は開始前および2ヵ月後

改善率は各項目の開始前との比較でパーセンテージ

式は1-nヵ月後/開始前で計算

両方ともにとても良くなった 合計改善率140%以上 9人(39.1%)	VF53	膝	2	0	100.0%
		腰	5	0	100.0%
	VF86	膝	6	0.5	91.7%
		腰	4	0	100.0%
	VF34	膝	4	0.5	87.5%
		腰	3.5	0	100.0%
	VF73	膝	2	0.1	95.0%
		腰	5	0.5	90.0%
	VF49	膝	3	1	66.7%
		腰	2	0	100.0%

両方ともにかなり良くなった 合計改善率80～139% 5人(21.7%)	VF65	膝	5	1	80.0%
		腰	7	3	57.1%
	VF43	膝	7	3	57.1%
		腰	6	2	66.7%
	VF33	膝	3	2	33.3%
		腰	7	1	85.7%
	VF50	膝	3	0.5	83.3%
		腰	6	3	50.0%

両方ともに少し良くなった 合計改善率40～79% 3人(13.0%)	VF41	膝	7	5	28.6%
		腰	6	5	16.7%
	VF60	膝	7	6	14.3%
		腰	7	5	28.6%

	VF80	膝	6	5	16.7%
		腰	4	3	25.0%

片方だけが少し良くなった 片方が改善率20%以上または改善率合計40%以下 4人(17.4%)	VF12	膝	5	5	0.0%
		腰	5	4	20.0%
	VF40	膝	9	6	33.3%
		腰	6	7	-16.7%
	VM10	膝	4.5	3	33.3%
		腰	6.5	8	-23.1%

両方とも変わらない 2人(8.7%)	VF32	膝	8	8	0.0%
		腰	5	5	0.0%
	VF18	膝	5	5	0.0%
		腰	5	8	-60.0%

膝と腰両方に症状がある人

白ウコンエキスマニター

自己チェック表による膝・腰両方の変化と改善率

全23人(女性22人、男性1人) 平均年齢 66.2才

*数値は開始前および2ヵ月後

改善率は各項目の開始前との比較でパーセンテージ

式は1-nヵ月後/開始前で計算

両方ともにとても良くなった 合計改善率140%以上 8人(34.8%)	VF86	膝	11	0	100.0%
		腰	5	0	100.0%
	VF53	膝	2	0	100.0%
		腰	4	0	100.0%
	VF01	膝	4	0	100.0%
		腰	6	2	66.7%
	VF15	膝	16	4	75.0%
		腰	8	1	87.5%
両方ともかなり良くなった 合計改善率80~139% 8人(34.8%)	VF65	膝	12	3	75.0%
		腰	8	3	62.5%
	VF60	膝	16	4	75.0%
		腰	11	5	54.6%
	VF33	膝	6	2	66.7%
		腰	8	3	62.5%
	VF34	膝	5	2	60.0%
		腰	3	1	66.7%
両方ともに少し良くなった 合計改善率40~79% 1人(4.3%)	VF49	膝	5	2	60.0%
		腰	2	0	100.0%
	VF43	膝	11	5	54.6%
		腰	6	0	100.0%
	VF20	膝	2	1	50.0%
		腰	3	0	100.0%
	VF50	膝	10	1	90.0%
		腰	9	4	55.6%
片方だけが少し良くなった 片方が改善率20%以上 3人(13.0%)	VF41	膝	9	6	33.3%
		腰	8	5	37.5%
	VM10	膝	7	4	42.9%
		腰	6	7	-16.7%
	VF40	膝	21	14	33.3%
		腰	10	11	-10.0%
	VF12	膝	8	8	0.0%
		腰	10	8	20.0%
両方とも変わらない 3人(13.0%)	VF18	膝	5	10	-100.0%
		腰	2	9	-350.0%
	VF32	膝	13	14	-7.7%
		腰	7	7	0.0%
	VF80	膝	7	6	14.3%
		腰	3	3	0.0%

膝・腰両方に症状がある人

両方の 2 ヶ月後合計改善率
全 23 人

	10 段階評価改善率	自己チェック表改善率
両方とも非常に良くなった人 (合計改善率 140%以上)	9 39.1%	8 34.8%
両方ともかなり良くなった人 (合計改善率 80～139%)	4 17.4%	8 34.8%
両方とも少し良くなった人 (合計改善率 40～79%)	3 13.0%	1 4.3%

両方良くなった人	計	16 69.6%	17 73.9%
----------	---	-------------	-------------

片方だけが少し良くなった人 (改善率 20%以上)	4 17.4%	3 13.0%
両方とも変わらない人 (改善率～19%)	3 13.0%	3 13.0%

膝・腰両方にはほぼ同程度に、かつ高い改善率を示している。

白ウコンエキスマニター

2～3部位に症状のある方

自己チェック表による人別2ヵ月後の改善率一覧 (全49人)

部位 モニター	膝	腰	手 指 関 節	手 首	股 関 節	足 首	肩	肘	背 中	首	足 の 指
VF12	0.0%	20.0%	0.0%								
VF18	-100.0%	-350.0%			-350.0%						
VF21	-66.7%		100.0%						60.0%		
VF23		66.7%	20.0%	33.3%							
VF40	33.3%	-10.0%	11.1%								
VF41	33.3%	37.5%	-15.4%								
VF43	54.5%	100.0%			75.0%						
VF53	100.0%	100.0%						100.0%			
VF59	50.0%	64.3%	50.0%								
VF64	75.0%		88.9%								100.0%
VF73	50.0%	60.0%					0.0%				
VF80	14.3%	0.0%		60.0%							
VF81			60.0%	50.0%		0.0%					
VM10	42.9%	-16.7%	66.7%								
VF01	100.0%	66.7%									
VF02		62.5%				0.0%					
VF03	58.3%	50.0%									
VF06	53.3%	70.0%									
VF15	75.0%	87.5%									
VF17			0.0%	0.0%							
VF20	50.0%	100.0%									
VF29	0.0%									66.7%	
VF31			0.0%			33.3%					
VF32	-7.7%	0.0%									
VF33	66.7%	62.5%									
VF34	60.0%	66.7%									
VF37			50.0%	60.0%							
VF38	18.2%		61.5%								
VF44	22.2%		21.4%								
VF45	-50.0%		50.0%								
VF46		66.7%							100.0%		
VF48			80.0%				75.0%				
VF49	60.0%	100.0%									
VF50	90.0%	55.6%									
VF51			0.0%	50.0%							
VF52		-27.3%			18.2%						
VF56	28.6%		0.0%								
VF57			25.0%								83.3%
VF60	43.8%	54.5%									
VF63			0.0%		25.0%						
VF65	75.0%	62.5%									
VF67		100.0%			100.0%						
VF76				42.9%	0.0%						
VF79		-33.3%					20.0%				
VF83	100.0%			75.0%							
VF86	100.0%	100.0%									
VF87	33.3%		69.2%								
VF88	100.0%							100.0%			
VF91		86.4%	72.2%								
49人	33人	30人	22人	8人	6人	3人	3人	2人	2人	1人	2人

白ウコンエキスモニター

1部位に症状のある人

自己チェック表による2ヵ月後の改善率一覧 (全28人)

部位 モニター 体重	膝	腰	手指 関節	手 首	股 関節	足 首	肩	肘	背 中	首	足 の 指
VF09		46.7%									
VF11		0.0%									
VF14	53.8%										
VF19	42.9%										
VF22			-250.0%								
VF35	71.4%										
VF36	100.0%										
VF47	50.0%										
VF54			44.4%								
VF55	37.5%										
VF58	8.3%										
VF61		54.5%									
VF66	25.0%										
VF68	0.0%										
VF69			66.7%								
VF71					75.0%						
VF72	100.0%										
VF75	0.0%										
VF82			33.3%								
VF89				40.0%							
VF90		22.2%									
VM42		100.0%									
VF04	50.0%										
VF05	50.0%										
VF07	91.7%										
VF13	90.0%										
VF24	71.4%										
VF26						66.7%					
28人	16人	5人	4人	1人	1人	1人	0人	0人	0人	0人	0人
総計77人	49人	35人	26人	9人	7人	4人	3人	2人	2人	1人	2人
	63.6%	45.5%	33.8%	11.7%	9.1%	5.2%	3.9%	2.6%	2.6%	1.3%	2.6%

白ウコンエキスマニター
自己チェック表による2か月後の部位別改善率一覧

2016年3月～5月

部位 改善率	膝	腰	手指 関節	手 首	股 関節	足 首	肩	肘	背 中	首	足 の 指	の べ 人 数 合 計
	49人	35人	26人	9人	7人	4人	3人	2人	2人	1人	2人	140人
非常によくなった 改善率70%以上	15人 30.6%	10人 28.6%	4人 15.4%	1人 11.1%	3人 42.9%	----	1人 25.0%	2人 100.0%	1人 50.0%	----	2人 100.0%	39人 29.3%
かなりよくなった 改善率55～69%	4人 8.2%	10人 28.6%	5人 19.2%	1人 11.1%	----	1人 25.0%	----	----	1人 50.0%	----	----	22人 15.7%
良くなった 改善率41～54%	12人 24.5%	4人 11.4%	4人 15.4%	2人 22.2%	----	----	----	----	----	1人 50.0%	----	24人 17.1%
少し良くなった 改善率20～40%	7人 14.3%	3人 8.6%	4人 15.4%	3人 33.3%	1人 14.3%	1人 25.0%	1人 25.0%	----	----	1人 50.0%	----	20人 14.3%
20%以上改善され た人の合計	38人 77.6%	27人 77.1%	17人 65.4%	7人 77.8%	4人 57.1%	2人 50.0%	2人 66.7%	1人 50.0%	2人 100.0%	2人 100.0%	2人 100.0%	104人 74.3%
変わらない 改善率20%以下	11人 22.4%	8人 22.9%	9人 34.6%	2人 22.2%	3人 42.9%	2人 50.0%	1人 33.3%	1人 50.0%	----	----	----	36人 25.7%

白ウコンエキスマニター 改善度別人数及び比率

(2ヶ月後自己チェック表による)

複数部位モニター49名、1部位モニター28名

【複数部位のモニター49人】

いずれの部位も改善しない人 (改善率19%以下)	4人
	8.2%
いずれかの部位または複数部位が 著しく改善した人 (改善率70～100%)	18人
	36.7%
いずれかの部位または複数部位が はっきりと改善した人 (改善率50～69%)	18人
	36.7%
いずれかの部位または複数部位が 改善した人 (改善率20～49%)	9人
	18.4%
いずれかの部位または複数部位に 効果のあった人 (改善率20～100%)	45人
	91.8%

【一部位のモニター28人】

改善しない人 (改善率19%以下)	5人
	17.9%
著しく改善した人 (改善率70～100%)	13人
	46.4%
はっきりと改善した人 (改善率50～69%)	7人
	25.0%
改善した人 (改善率20～49%)	3人
	10.7%
効果のあった人 (改善率20～100%)	45人
	82.1%

【全てのモニター77人】

効果の無かった人 (改善率19%以下)	9人
	11.7%
半分以上改善した人 (改善率50～100%)	56人
	72.7%
ある程度改善した人 (改善率20～49%)	12人
	15.6%
効果のあった人 (改善率20～100%)	68人
	88.3%

-----痛み(10 段階評価)から見た主要 3 部位の改善度-----

白ウコンエキスモニター77 人から見た関節の諸症状

1. 関節の症状の主な部位(複数回答)

- (1) 膝・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49 人(63.6%)
- (2) 腰・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35 人(45.6%)
- (3) 手指・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26 人(33.8%)
- (4) 手指等その他の 8 部位の合計・・・・・・・・・・ 計 30 人(39.0%)

であり、

主要 3 部位に症状の無い人は・・・・・・・・・・ 4 人(5.2%)

主要 3 部位どれか症状のある人は・・・・・・・・・・ 73 人(94.8%)

であり、この 3 部位の症状を改善することが重要であります。

2. 10 段階評価による主要 3 部位の痛みの度合いと比率

開始前 10 段階評価の数値による痛みの度合いを便宜的に次の 3 段階に分けた。

- (1) やや痛い・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1～3.5
- (2) 痛い・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4～5.5
- (3) かなり痛い～非常に痛い・・・・・・・・・・ 6～9

膝・腰・手指の痛みを上記 3 段階に従って分類すると次のようである。

部位による痛みのレベルの分布は腰の(3)に偏っているが他はそれぞれ 3 分の 1 ずつにほぼ均等になっている。

	開始前 10 段階評価	膝 49 人	腰 35 人	手指 26 人
(1) やや痛い	1～3.5	15 人 30.6%	7 人 20.0%	9 人 34.6%
(2) 痛い	4～5.5	17 人 34.7%	13 人 37.1%	9 人 34.6%
(3) かなり痛い～ 非常に痛い	6～9	17 人 34.7%	15 人 42.9%	8 人 30.8%

3. 10 段階評価に見る部位別 2 か月後の改善度

2 か月後痛みはどのくらい減じたのか部位別に 10 段階評価で見ると

(1) 膝・・・・・・・・・・49 人

非常によくなった 17 人の 10 段階評価

改善率 70%以上(34.7%)

	開始前	2 か月後	平均改善率
合計値	68.5	11.1	83.1%
平均値	4.03	0.65	

良くなった 11 人の 10 段階評価

改善率 41～69%(22.4%)

	開始前	2 か月後	平均改善率
合計値	52.0	22.5	56.7%
平均値	4.73	2.05	

少し良くなった 7 人の 10 段階評価

改善率 20～40%(14.3%)

	開始前	2 か月後	平均改善率
合計値	43.5	30.5	30.0%
平均値	4.03	0.65	

変わらない 14 人の 10 段階評価

改善率 0～19%(34.7%)

	開始前	2 か月後	平均改善率
合計値	75.0	70.5	6.0%
平均値	5.36	5.04	

(2) 腰・・・・・・・・・・35人

非常によくなった12人の10段階評価

改善率70%以上(34.3%)

	開始前	2か月後	平均改善率
合計値	60.5	7.5	87.6%
平均値	5.04	0.625	

良くなった8人の10段階評価

改善率41～69%(22.9%)

	開始前	2か月後	平均改善率
合計値	38.0	16.5	56.6%
平均値	4.75	2.06	

少し良くなった5人の10段階評価

改善率20～40%(14.3%)

	開始前	2か月後	平均改善率
合計値	26.0	18.0	30.0%
平均値	4.03	0.65	

変わらない10人の10段階評価

改善率0～19%(28.6%)

	開始前	2か月後	平均改善率
合計値	60.0	52.0	5.0%
平均値	6.0	5.7	

(3) 手指・・・・・・・・・・26人

非常によくなった5人の10段階評価

改善率 70%以上(19.2%)

	開始前	2 か月後	平均改善率
合計値	18.0	5.0	72.2%
平均値	3.6	1.0	

良くなった6人の10段階評価

改善率 41～69%(23.1%)

	開始前	2 か月後	平均改善率
合計値	30.0	14.0	53.3%
平均値	5.0	2.33	

少し良くなった7人の10段階評価

改善率 20～40%(19.2%)

	開始前	2 か月後	平均改善率
合計値	28.0	21.0	33.3%
平均値	5.6	4.2	

変わらない11人の10段階評価

改善率 0～19%(38.5%)

	開始前	2 か月後	平均改善率
合計値	47.5	46.0	3.2%
平均値	4.32	4.18	