

Borg・mMRC 比較記録シート

基本情報			
患者 ID	評価日	評価者	場所

使い分け早見	
mMRC：生活での困り度 ・初診・節目・退院前に使用	Borg：運動中のつらさ ・運動中・終了時・回復時に使用

比較前にそろえる条件
<input type="checkbox"/> 補助具 <input type="checkbox"/> 酸素条件 <input type="checkbox"/> 歩行コース <input type="checkbox"/> 休憩間隔 <input type="checkbox"/> 聴取タイミング <input type="checkbox"/> 服薬・疼痛
変更点・注意点： _____

比較記録欄		
項目	数値・場面	所見・解釈メモ
mMRC 生活場面	点数：0 1 2 3 4 代表場面： _____	_____ _____ _____
Borg 運動中	尺度： <input type="checkbox"/> CR10 <input type="checkbox"/> RPE 6-20 息切れ： / 脚疲労： 取得： <input type="checkbox"/> 中間 <input type="checkbox"/> 終了 <input type="checkbox"/> 回復	_____ _____ _____
客観条件	SpO2： % / HR： / 距離 ・時間：	減速・休憩・症状の変化： _____ _____

ズレたときの読み方		
組み合わせ	読み方	次の確認
mMRC 軽い / Borg 高い	生活では回避できるが、運動課題で限界が出る	速度・脚疲労・SpO2
mMRC 重い / Borg 低い	当日はペース調整で安全域にある	生活場面との差
両方高い	生活制限も運動負荷も強い	中止基準・休憩設計

今回のまとめ・次回の再評価メモ	
今回の判断：	_____
次回そろえる条件：	_____