

うつ病チェック

うつ病のチェックを簡易抑うつ症状尺度（QIDS -J）を使って行いましょう。

✧ 簡易抑うつ症状尺度（QIDS -J）とは

簡易抑うつ症状尺度（Quick Inventory of Depressive Symptomatology : QIDS -J）は、16項目の自己記入式の評価尺度で、うつ病の重症度を評価できるほか、アメリカ精神医学会の診断基準DSM-IVの大うつ病性障害の診断基準に対応しているという特長を持っています。世界的に知られた精神科医John Rush先生によって開発され、世界10カ国以上で使用されています。日本語版は、慶應大学医学部の藤澤大介先生のグループによって作成されました。

✧ 採点の方法

睡眠に関する項目（第1－4項目）、食欲／体重に関する項目（第6－9項目）、精神運動状態に関する2項目（第15、16項目）は、それぞれの項目で最も点数が高いものを1つだけ選んで点数化します。それ以外の項目（第5、10、11、12、13、14項目）は、それぞれの点数を書き出し、0点から27点で評価します。原版QIDSでは、点数と重症度は下表のようになっています。

0点～5点	正常	16点～20点	重度
6点～10点	軽度	21点～27点	きわめて重度
11点～15点	中等度		

- ✧ 各項目が大うつ病性障害の症状に対応しているので、うつ症状の評価やスクリーニングに使えるほか、合計点を算出することでうつ状態の変化を見ることができます。6点以上の場合にはうつ病の可能性がありますので、まず医療機関に相談してください。
- ✧ 自己記入式の評価尺度は簡易的なものであり、診断することはできません。うつ状態が生じる原因は様々あり、その原因に応じて対応法は異なります。一度医療機関を受診していただき相談していたければと思います。

日本語版自己記入式・簡易抑うつ症状尺度
(Quick Inventory of Depressive Symptomatology : QIDS -J)

① 寝付き

- 0点 問題ない（または、寝付くのに 30 分以上かかったことが一度もない）
- 1点 寝つくのに 30 分以上かかったこともあるが、一週間の半分以下である
- 2点 寝つくのに 30 分以上かかったことが、週の半分以上ある
- 3点 寝つくのに 60 分以上かかったことが、（1週間の）半分以上ある

② 夜間の睡眠

- 0点 問題ない（夜間に目が覚めたことはない）
- 1点 落ち着かない、浅い眠りで、何回か短く目が覚めたことがある
- 2点 毎晩少なくとも 1 回は目が覚めるが、難なくまた眠ることができる
- 3点 毎晩 1 回以上目が覚め、そのまま 20 分以上眠れないことが、（1週間の）半分以上ある

③ 早く目が覚めすぎる

- 0点 問題ない（または、ほとんどの場合、目が覚めるのは、起きなくてはいけない時間の、せいぜい 30 分前である）
- 1点 週の半分以上、起きなくてはならない時間より 30 分以上早く目が覚める
- 2点 ほとんどいつも、起きなくてはならない時間より 1 時間早く目が覚めてしまうが、最終的にはまた眠ることができる
- 3点 起きなくてはならない時間よりも 1 時間以上早く起きてしまいもう一度眠ることができない

④ 眠りすぎる

- 0点 問題ない（夜間、眠りすぎることはなく、日中に昼寝をすることない）
- 1点 24 時間のうち、眠っている時間は、昼寝を含めて 10 時間ほどである
- 2点 24 時間のうち、眠っている時間は、昼寝を含めて 12 時間ほどである
- 3点 24 時間のうち、昼寝を含めて 12 時間以上眠っている

❖ 上記 睡眠 に関する 4 つの質問 (①~④) のうち一番高い点数を下記 □ 内に記入してください。

⑤ 悲しい気持ち

- 0点 悲しいとは思わない
- 1点 悲しいと思うことは、半分以下の時間である
- 2点 悲しいと思うことが半分以上の時間ある
- 3点 ほとんどすべての時間、悲しいと感じている

✧ 上記 悲しい気持ち に関する質問のうち一番高い点数を下記 □ 内に記入してください。

⑥ 食欲低下

- 0点 普段の食欲とかわらない、または、食欲が増えた
- 1点 普段よりいくぶん食べる回数が少ないか、量が少ない
- 2点 普段よりかなり食べる量が少なく、食べるよう努めないといけない
- 3点 まる1日（24時間）ほとんどものを食べず、食べるには極めて強く食べようと努めたり、誰かに食べるよう説得されたときだけである

⑦ 食欲増進

- 0点 普段の食欲とかわらない、または、食欲が減った
- 1点 普段より頻回に食べないといけないよう感じる
- 2点 普段とくらべて、常に食べる回数が多かったり、量が多かったりする
- 3点 食事の時も、食事と食事の間も、食べ過ぎる衝動にかられている

⑧ 体重減少（最近2週間で）

- 0点 体重は変わっていない、または、体重は増えた
- 1点 少し体重が減った気がする
- 2点 1キロ以上やせた
- 3点 2キロ以上やせた

⑨ 体重増加（最近2週間で）

- 0点 体重は変わっていない、または、体重は減った
- 1点 少し体重が増えた気がする
- 2点 1キロ以上太った
- 3点 2キロ以上太った

✧ 上記 食欲／体重 に関する4つの質問（⑥～⑨）のうち一番高い点数を下記 □ 内に記入してください。

⑩ 集中力／決断

- 0点 集中力や決断力は普段とかわりない
 - 1点 ときどき決断しづらくなっているように感じたり、注意が散漫になるように感じる
 - 2点 ほとんどの時間、注意を集中したり、決断を下すのに苦労する
 - 3点 ものを読むこともじゅうぶんにできなかつたり、小さなことですら決断できないほど集中力が落ちている
- ◆ 上記 集中力/決断 に関する質問のうち一番高い点数を下記 □ 内に記入してください。

⑪ 自分についての見方

- 0点 自分のことを、他の人と同じくらい価値があって、援助に値する人間だと思う
 - 1点 普段よりも自分を責めがちである
 - 2点 自分が他の人に迷惑をかけているとかなり信じている
 - 3点 自分の大小の欠陥について、ほとんど常に考えている
- ◆ 上記 自分についての見方 に関する質問のうち一番高い点数を下記 □ 内に記入してください。

⑫ 死や自殺についての考え方

- 0点 死や自殺について考えることはない
 - 1点 人生が空っぽに感じ、生きている価値があるかどうか疑問に思う
 - 2点 自殺や死について、1週間に数回、数分間にわたって考えることがある
 - 3点 自殺や死について1日に何回か細部にわたって考える、または、具体的な自殺の計画を立てたり、実際に死のうとしたりしたことがあった
- ◆ 上記 死や自殺についての考え方 に関する質問のうち一番高い点数を下記 □ 内に記入してください。

⑬ 一般的な興味

- 0点 他人のことやいろいろな活動についての興味は普段と変わらない
1点 人々や活動について、普段より興味が薄れないと感じる
2点 以前好んでいた活動のうち、一つか二つのことにしか興味がなくなっていると感じる
3点 以前好んでいた活動に、ほとんどまったく興味がなくなっている
- ❖ 上記 一般的な興味 に関する質問のうち一番高い点数を下記 □ 内に記入してください。

⑭ エネルギーのレベル

- 0点 普段のエネルギーのレベルと変わりない
1点 普段よりも疲れやすい
2点 普段の日常の活動（例えば、買い物、宿題、料理、出勤など）をやり始めたり、やりとげるのに、大きな努力が必要である
3点 ただエネルギーがないという理由だけで、日常の活動のほとんどが実行できない
- ❖ 上記 エネルギーのレベル に関する質問のうち一番高い点数を下記 □ 内に記入してください。

⑮ 動きが遅くなった気がする

- 0点 普段どおりの速さで考えたり、話したり、動いたりしている
1点 頭の働きが遅くなっていたり、声が単調で平坦に感じる
2点 ほとんどの質問に答えるのに何秒かかり、考えが遅くなっているのがわかる
3点 最大の努力をしないと、質問に答えられないことがしばしばである

⑯ 落ち着かない

- 0点 落ち着かない気持ちはない
1点 しばしばそわそわしていて、手をもんだり、座り直したりせずにいられない
2点 動き回りたい衝動があって、かなり落ち着かない
3点 ときどき、座っていられなくて歩き回らずにはいられないことがある
- ❖ 上記 精神運動状態 に関する 2 つの質問 (⑮ ⑯) のうち一番高い点数を下記 □ 内に記入してください。

上記の□内に記入していただいた点数を合計してください。

合計
(0 ~ 27 点)