

うつ病 エピソード

チェック表

以下の症状の中で、過去2週間以上にわたって、ほとんど毎日、ほとんど1日中
続いているものが①②を含めて**5項目以上ある場合は大うつ病**、
2～4項目の場合には小うつ病の疑いがあります

① 抑うつ気分



気持ちが沈みこんだり、ふさぎこんだ状態が続いている。悲しくなったり、減入ったり、落ち込んだ状態が続いている。

② 興味や喜びの喪失



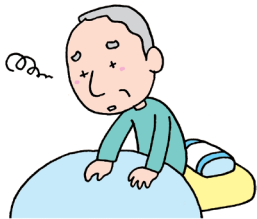
仕事や趣味など、普段やっていたことに興味をもてなくなった。何をしても楽しめない。

③ 食欲減退



いつも食欲が落ちている。減量しようとしていないのに体重が減ってきている。

④ 睡眠障害



ほとんど毎晩よく眠れない。夜中に、目が覚めたり、朝早くから目覚めてしまったりする。ぐっすり寝た感じがしない。

⑤ 精神運動の制止 または焦燥



話し方や動作が普段より遅くなっている。言葉がなかなか出てこない。じっとしていられず、じっと座っていられない。

⑥ 易疲労性・気力の低下



いつもより疲れやすくなっている。気力が低下している。体が重い。日常のことにも時間がかかる。気ばかり焦るが、気力がでない。億劫で仕方ない。

⑦ 強い罪責感



自分は価値のない人間だと感じる。悪いことをした、人様に申し訳ないと自分のことを責めてばかりいる。物事がうまくいかないのは自分のせいだと思う。

⑧ 思考力低下・ 集中力低下



物事に集中できない。考えが遅くなっている、まとまらない。物事を決めることができない。新聞やテレビを見ても内容が頭に入っていない。

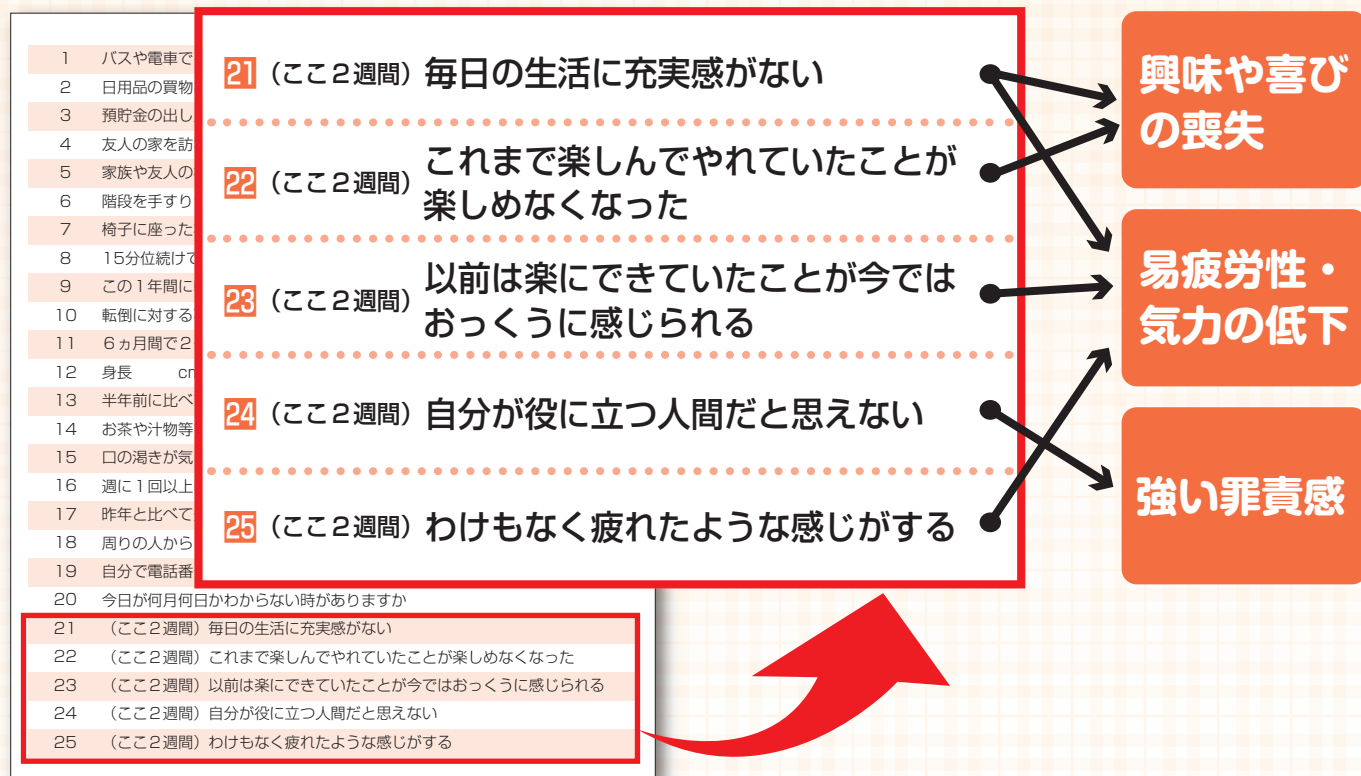
⑨ 自殺念慮



死について何度も考える。気持ちが沈みこんで、自殺のことを何度も考える。自殺を計画したことがある。実際に企てたことがある。

うつ 予 防 ・ 支 援 の 流 れ

基本チェックリストの「うつ予防・支援」のための項目とうつ病エピソードの症状との関連



基本チェックリスト25項目の21番から25番までの項目は、うつ病エピソードの代表的な症状を短い文章で表したものです。2項目以上に当てはまった人が**うつ予防・支援の候補者**となります。

【高齢者なら誰でもこれらの質問項目に当てはまる？】

いいえ。健康な高齢者でこれらの項目が幾つも当てはまる人は決して多くありません。ただし、本当に支援を待っている人の把握漏れが起きないように、うつ予防・支援の候補者はやや広めに網をかけられ選ばれています。したがって、支援を待っているうつ病の人を絞り込むことが必要で、それが2次アセスメントです。

【うつ病エピソード】

「うつ病」を理解するために、おもて面の図表をいつも手元に置いて参考にしてください。

【見た目だけではわかりません】

支援を要する人が、いつも悲しそうな表情をしているとは限りません。うつ病エピソードの抑うつ気分以外の症状にも注意を向けることが大切です。

高齢者のうつ病は生活機能を低下させるため、介護予防の重要なターゲットです。

【2次アセスメントについて】

基本チェックリストの「うつ予防・支援」の項目は1次アセスメント（スクリーニング）の位置づけです。是非とも2次アセスメントに取り組み、介護予防の対象であるうつ病を早期に支援しましょう。

詳細な情報提供は、当法人のホームページをご参照ください。

<http://www.kenkou-club.or.jp/>

作成者：東邦大学医学部社会医学講座 井原一成

監修者：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所 栗田主一

社団法人 日本健康倶楽部 〒102-0093 東京都千代田区平河町2丁目6番1号 平河町ビル