

# 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



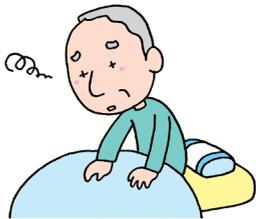
仕事や趣味など、普段やっていたことに興味をもてなくなった。何をしても楽しめない。

## 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。

