

～ うつ病診断チェック ～

当てはまる項目をチェックしてください。

| 設 問 | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
|----------------------------|-----|------|------|-----|
| 1 最近満足いく睡眠が取れない | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 2 朝にやる気がない、憂鬱な気分になる | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 3 仕事や勉強、家事などに集中出来ないと感じる | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 4 将来のことを考えて悲観的になることがある | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 5 外出したり人と会うことが億劫に感じる | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 6 テレビを楽しくみれないことがある | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 7 首や肩に重度のこりを感じる | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 8 突然泣きたい気分になる | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 9 物事を根気強く出来なくなっている | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 10 頻繁に頭痛に悩まされる | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 11 仕事中にぼーっとしてしまう | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 12 常に不安感があつたりイライラしている | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 13 自分の人生がつまらなく消えてしまいたいと感じる | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 14 服装や身だしなみに気を使わなくなった | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 15 体がだるく倦怠感を感じる | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 16 食欲がなく、味も感じない | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 17 性欲が減った | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 18 もとの性格は几帳面で努力家である | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |

上記の項目の状態が常に続いているようでしたらうつ病の可能性がります。

早めに医師に相談することをお勧めします。

チェック項目が少ない、または時々の場合にはそれほど問題はありませ。