

うつ病チェック

うつ病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（中核的なうつ病）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、慶応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ます。うつ病の重症度は、睡眠、食欲／体重、精神運動、その他 6 項目を合わせて 9 項目の合計点数（0 点から 27 点）で評価します。原版 QIDS では、点数と重症度は下記のようになっています。

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

QIDS-Jの使い方

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。

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. 寝つき

0. 問題ない（または、寝付くのに30分以上かかったことは一度もない）
1. 寝付くのに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. 寝付くのに30分以上かかったことが、週の半分以上ある
3. 寝付くのに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. 問題ない（夜間に目が覚めたことはない）
1. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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もない）
1. 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. 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. 24時間のうち、昼寝を含めて12時間以上眠っている

5. 悲しい気持ち

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

1

6. 食欲低下

0. 普段の食欲とかわらない、または、食欲が増えた
1. 普段よりいくぶん食べる回数が少ないか、量が少ない
2. 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. まる1日（24時間）ほとんどものを食べず、食べるの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. 普段の食欲とかわらない、または、食欲が減った
1. 普段より頻回に食べないといけないように感じる
2. 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. 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. 体重は変わっていない、または、体重は増えた
1. 少し体重が減った気がする
2. 1キロ以上やせた
3. 2キロ以上やせた

2

9. 体重増加（最近2週間で）

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

1

10. 集中力／決断

0. 集中力や決断力は普段とかわりない
1. 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. 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. ものを読むこともじゅうぶんにできなかったり、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

2

11. 自分についての見方

0. 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. 普段よりも自分を責めがちである
2. 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. 自分の大小の欠陥について、ほとんど常に考えている

2

12. 死や自殺についての考え

0. 死や自殺について考えることはない
1. 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. 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. 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

1

13. 一般的な興味

0. 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. 人々や活動について、普段より興味が薄れていると感じる
2. 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. 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

3

14. エネルギーのレベル

0. 普段のエネルギーのレベルと変わらない
1. 普段よりも疲れやすい
2. 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. 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

3

15. 動きが遅くなった気がする

0. 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. 頭の動きが遅くなっていたり、声が単調で平坦に感じる
2. ほとんどの質問に答えるのに何秒かかかり、考えが遅くなっているのがわかる
3. 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. 落ち着かない気持ちはない。
1. 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はいられない
2. 動き回りたい衝動があつて、かなり落ち着かない。
3. 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

3

（以上です）

実施日： 2023年 11月 8日 合計 18