

こころのくすり箱 健康チェックシート



～ うつ病自己チェック ～

こころやからだの不調が続いていませんか？

1. 1ヵ月以上毎日、憂うつな気分または沈んだ気持ちがする。
2. 1ヵ月以上毎日、何ごとにも興味がわかない、
いつも楽しめていたことが楽しめない。

上記のうち、当てはまる項目が1つでもある方は、
少しでも早く医師にご相談ください

そのほか、以下のような症状がございましたら、医師にお伝えください。

- a. 食欲の増減または体重の増減があった。
- b. 睡眠に問題がある。
(寝つきが悪い、真夜中や早朝に目覚める、寝すぎる、など)
- c. 話し方や動作が鈍くなり、いらいらしたり落ち着きがない。
- d. 疲れを感じたり、気力がないと感じる。
- e. 自分に価値がないと感じたり、罪の意識を感じる。
- f. 集中したり決断することが難しい。
- g. 生きていたくないと思う。

鈴木竜世、尾崎紀夫ほか：精神医学 2003;45(7):699-708

社団法人日本医師会 編集「一般医療機関におけるうつ状態・うつ病の早期発見とその対応」

グラクソ・スミスクライン 株式会社

〒107-0052 東京都港区赤坂1-8-1 赤坂インターシティAIR

カスタマー・ケア・センター

TEL:0120-561-007(9:00～17:45/土日祝日および当社休業日を除く)

FAX:0120-561-047(24時間受付)

<http://jp.gsk.com>

● **どんな症状がありますか？**

例：眠れない。

● **症状はいつごろから出て、どのくらい出るようになったのですか？**

例：1ヵ月前から、朝方に目が覚めるようになった。

● **症状が出てから、生活はどのように変わりましたか？**

例：会社に行くのがつらい、昼間眠くなることが多い。

● **症状が出てから、気分はどのように変わりましたか？**

例：やる気が出ず、何をするにもおっくうになる。

● **症状があらわれるようになる前に、身の回りの環境が変わりましたか？**

例：母が入院した。

● **仕事や人間関係でストレスになっていることはありますか？**

例：仕事のチームの責任者になった。

● **自分の家族や育った環境、現在の環境について聞かせてください。**

例：家族は母親と自分の2人だけ。母親は田舎でひとり暮らしである。

● **自分はどんな性格だと思いますか？**

例：責任感が強く、頼まれたらイヤと言えない。

● **お酒やたばこの量について教えてください。**

例：酒はつきあい程度に飲む。たばこは吸わない。