

＜「うつ」度をチェックしてみようー「うつ」になったらどうするか？（その2）ー＞

I. 「うつ」度をチェックしてみよう

自分で「うつ」度をチェックしてみましよう。用いるのは認知療法を創始した米国の精神科医アーロン・ベックによる「うつ病自己評価尺度（Beck Depression Inventory BDI）」です。ベックが抑うつの程度を測る自己評価尺度として作成したこのBDIは、精神科臨床においてひろく使用されているものです。

ただし、これによってうつ病かどうかの診断ができるわけではなく、抑うつの程度がどのくらいであるのかを知るひとつの目安として用いられるものです。

II. 「うつ病自己評価尺度（Beck Depression Inventory BDI）」（一部修正）

大きく21項目あります。それぞれの項目で、今日を含むこの2週間のあなたの気持ちに最も近い文章を一つ選んでください。当てはまるものが複数ある場合は、番号の大きいものを一つ選んでください。

- 0 私は気が滅入っていない
 - 1 しばしば気が滅入る
 - 2 いつも気が滅入っている
 - 3 とても気が滅入ってつらくて耐えがたい
-
- 0 将来について悲観していない
 - 1 以前よりも将来について悲観的に感じる
 - 2 物事が自分にとってうまくいくとは思えない
 - 3 将来は絶望的で悪くなるばかりだと思う
-
- 0 自分を落伍者だとは思わない
 - 1 普通の人より失敗が多かったと思う
 - 2 人生を振り返ると失敗ばかりを思い出す
 - 3 自分は人間として完全な落伍者だと思う
-
- 0 以前と同じように物事を楽しめる
 - 1 以前ほど物事を楽しめない
 - 2 以前は楽しめたことにもほとんど喜びを感じなくなった
 - 3 以前は楽しめたことにもまったく喜びを感じなくなった

- 0 特に罪の意識はない
 - 1 ときどき罪悪感を感じる
 - 2 ほとんどいつも罪悪感を感じている
 - 3 絶えず罪悪感を感じている
-
- 0 自分が罰を受けるとは思わない
 - 1 自分は罰を受けるかもしれないと思う
 - 2 自分は罰を受けるだろう
 - 3 自分は今罰を受けていると思う
-
- 0 自分自身に失望していない
 - 1 自分自身に自信をなくした
 - 2 自分自身に失望している
 - 3 自分自身が嫌でたまらない
-
- 0 他の人より自分が劣っているとは思わない
 - 1 以前より自分自身に批判的だ
 - 2 あらゆる自分の欠点が気になり自分を責める
 - 3 何か悪いことが起こると、全て自分のせいだと思う
-
- 0 自殺したいと思うことは全くない
 - 1 死にたいと思うことはあるが、本当にしようとは思わない
 - 2 むしろ死んだほうがましだと思う
 - 3 機会があれば自殺するつもりである
-
- 0 以前より涙もろいということはない
 - 1 以前より涙もろい
 - 2 いつも泣いてばかりいる
 - 3 以前なら泣けたことでも、今は涙も出ない
-
- 0 イライラしていない
 - 1 いつもより少しイライラしている
 - 2 しょっちゅうイライラしている
 - 3 現在はたえずイライラしている

- 0 他の人や物事に対する関心を失ってはいない
 - 1 以前より他の人や物事に対する関心が減った
 - 2 他の人や物事に対する関心がほとんどなくなった
 - 3 他の人や物事に対する関心を全く失った
-
- 0 以前と同じように物事を決断できる
 - 1 以前より決断を延ばすようになった
 - 2 以前より決断するのがずっと難しくなった
 - 3 自分で決断することは全くできない
-
- 0 自分に価値がないとは思わない
 - 1 以前ほど自分に価値があり人の役に立てる人間だとは思わない
 - 2 他の人に比べ自分は価値がないと思う
 - 3 自分には全く価値がないと思う
-
- 0 以前と同じように働ける
 - 1 何か始めるのにいつもより努力が必要である
 - 2 何をやるにも大変な努力がいる
 - 3 全く働くことができない
-
- 0 いつもどおりよく眠れる
 - 1 いつもより朝起きたときに疲れている
 - 2 いつもより1~2時間早く目覚めて、そのあと寝付けない
 - 3 いつもより数時間早く目が覚め、再び寝付くことができない
-
- 0 いつもより疲れたという感じはしない
 - 1 以前より疲れやすい
 - 2 ほとんど何をやるにも疲れる
 - 3 疲れてしまって何もできない
-
- 0 いつもどおり食欲はある
 - 1 いつもより少し食欲がない
 - 2 いつもよりかなり食欲が落ちた
 - 3 全く食欲がない
-
- 0 以前と同じように集中できる

- 1 以前ほどには集中できない
 - 2 何事にも長い時間集中することは難しい
 - 3 何事にも集中できない
-
- 0 自分の健康のことをいつも以上に心配することはない
 - 1 どこか痛いとか、胃が不快だとか、便秘とか自分の身体について心配している
 - 2 自分の身体のことを気がかりで、他のことがあまり考えられない
 - 3 自分の身体のことばかり心配し、他のことを全く考えられない
-
- 0 性欲は以前と変わらない
 - 1 以前ほど性欲がない
 - 2 以前よりずっと性欲が減退した
 - 3 全く性欲がなくなった

Ⅲ. 「うつ」度判定と対応

選んだ項目の数値をそのまま単純合計して合計点数を出してみてください。

「うつ」のレベルの判定と、それに対して勧められる対応は以下のようになります。

<合計点数>	<判定>	→	<対応>
1～10	正常範囲の落ち込みです	→	気分転換や友人との時間を作ってください。
11～16	軽いうつ状態です	→	信頼できる人に相談してみましよう。
17～20	臨床的なうつ状態との境界です	→	この状態が続くようであれば、専門医（精神科、神経科、心療内科など）への受診を考慮してください。
21～30	中等度のうつ状態です	→	専門医への受診を考慮してください。
31～40	重度のうつ状態です	→	専門医を受診してください。
41～	極度のうつ状態です	→	早くに専門医を受診してください。

また、以上とは別に9項目目（自殺念慮）が2点以上の場合も、早くに専門医を受診しましょう。

BDI は抑うつの程度を知るためのひとつの目安に過ぎませんので、点数が高くても悲観する必要はありません。また高得点だと必ずうつ病というわけでもありません。近年、うつ病の病態が急激に変化してきており、専門医でなければ診断が困難な場合が増えてきて

います。自己判断に終わらせず、以上の結果を参考にしてより良い対応をとられるようお勧めします。(2007. 1. 田中)