

# うつ病のセルフチェックリスト



下の質問の各項目について、あてはまるところに○をつけてください。

|                            | 0点  | 1点   | 2点   | 3点  |
|----------------------------|-----|------|------|-----|
|                            | いいえ | はい   |      |     |
|                            |     | ときどき | しばしば | つねに |
| 1.身体がだるく疲れやすいですか           |     |      |      |     |
| 2.騒音が気になりますか               |     |      |      |     |
| 3.最近気が沈んだり気が重くなることがありますか   |     |      |      |     |
| 4.音楽をきいて楽しいですか             |     |      |      |     |
| 5.朝のうち特に無気力ですか             |     |      |      |     |
| 6.議論に熱中できますか               |     |      |      |     |
| 7.くびすじや肩がこってしかたがない         |     |      |      |     |
| 8.頭痛持ちですか                  |     |      |      |     |
| 9.眠れないで朝早く目覚めることがありますか     |     |      |      |     |
| 10.事故やけがをしやすいですか           |     |      |      |     |
| 11.食事がすすまず、味がないですか         |     |      |      |     |
| 12.テレビが見ていて楽しいですか          |     |      |      |     |
| 13.息がつまって胸苦しくなることがありますか    |     |      |      |     |
| 14.のどの奥に物がつかえている感じますか      |     |      |      |     |
| 15.自分の人生がつまらなく感じますか        |     |      |      |     |
| 16.仕事の能率があがらず何をするのもおっくうですか |     |      |      |     |
| 17.以前にも現在と似た症状がありましたか      |     |      |      |     |
| 18.本来は仕事熱心で几帳面ですか          |     |      |      |     |
| 得点                         |     |      |      |     |
| 合計得点                       |     |      |      |     |

※ただし、質問2, 4, 6, 8, 10, 12は、どんな回答であっても0点とする。

合計得点により、「10点以下：ほとんど問題なし」、「11点～15点：ボーダーライン」

「16点以上：軽度うつ病の疑い」と判定されます。

セルフチェックリストは、下記の参考文献を参考、引用にしています。

濱田秀伯, 東征一郎：うつ病これで安心こころのかぜの治療法, 予防法. 株式会社小学館, 2001

QRコードを読み取ると…

教えます！うつ病について 睡眠不足解消法 うつに効く食材が見られます。

あなたが知りたい項目を いますぐCHECK!!



ここ最近、大学生のうつ病が増加していることを知っていますか？

うつ病は身近な病気です。

このサイトで少しでもうつ病のことを知っていただき、皆さんの学生生活がよりよいものになりますように。

ねえ？知ってる？

△このサイトは文京学院大学作業療法学科2年生が公開しているものです。

## うつ病とは？

5大症病の1つとされています。

食欲不振や睡眠障害といった身体的症状と、抑うつ気分や興味の喪失といった精神的症状が現れる精神疾患の1つです。

具体的な症状としては深く落ち込み憂うつでやる気がでなくなったりその虚無感を何とかしたいとイライラしたり、焦燥感を持ったりということが挙げられます。

身体的にも症状がでることがあり不眠、食欲減退、などが挙げられます。

ほかにも疲れやすくなったり、肩こり、めまい、吐き気などが挙げられます。

ここでは、簡単に出来る解消法を紹介しています。

ぜひ試してみてください♪

## 睡眠不足解消法

### 入眠に時間がかかる場合

・寝る前にリラックスをする

ゆったりと落ち着いた音楽を聴くなどの方法があります。

・寝酒を控える

眠りたい時刻の3時間前までにはお酒を飲むのをやめ、アルコールが身体から抜けてから眠りましょう。

### 夜中に目が覚めてしまう場合

・眠る直前に食事をしない

眠る直前の食事は消化のために体が休まらず眠りが浅くなってしまいます。夕食は就寝の3時間前までに済ませるようにしましょう。

- ・眠る前に水分をとりすぎない

1日の水分量を見直したり、昼間に多めにトイレに行ったり、眠る前のトイレを習慣づけたりとといった対処法が有効です。

### 睡眠リズムを整える工夫

睡眠不足を解消するには、眠りのリズムを整えることが重要です。眠気と覚醒が自然に訪れる「睡眠リズム」を整えるために、日常生活で無理なくできる工夫を取り入れましょう。

#### 「就寝前」の工夫

- ・15分たっても眠れなかったら寝床を出る
- ・眠くならないときは、単調な作業を試してみる
- ・起きる時刻を意識する

#### 「起床後」の工夫

- ・起床1時間以内に朝日を浴びる

#### 「睡眠環境」の工夫

- ・自分に合った寝具、快適な寝室環境を整える

マットレスは、あまり柔らかすぎると寝返りが打ちづらいので、身体が沈み込みすぎない適度な硬さのものを探しましょう。

### 睡眠不足による眠気予防法

- ・眠気を感じる前に目を閉じる（予防的仮眠）

→起床から6時間後に5分間（時間がなければ1分でも）目を閉じる。

→短時間の仮眠にとどめる。

10代では10～15分、20代～55歳くらいまでは15～20分、それ以上では30分程度が目安です。

## ストレス解消法

うつの原因としてストレスは大きく関わっています。ストレスの分類として四つ挙げられます。

### 1.精神的ストレス

人間関係などで基本的に不快に感じる事

### 2.構造的ストレス

体の歪みが脳に伝わる事

### 3.化学的ストレス

栄養素の過剰・不足、匂い、化学物質

### 4.温度と湿度のストレス

適切でない温度・湿度

学生で多く感じるストレスは「精神的ストレス」ではないでしょうか。ここでお勧めのストレス解消法を紹介します。

#### ☆食べ物でおすすめ！カレーを食べる

脳科学者の茂木健一郎先生がストレス解消にカレーを食べることがよいと発見されたそうです。ストレスがかかっている状態は血管が収縮した状態のことで、血流が悪くなると活性酵素が血中に溜まってしまいます。カレーのスパイスのターメリックに含まれている「クルクミン」が血液の循環を活発にし、活性酵素などを取り去る効果があるからです。

☆かっこ悪いと我慢しないで！思いっきり泣く

泣くという行為は実はストレス解消の効果があります。思いっきり泣いた後、気持ちが少し

スッキリしたという経験はないでしょうか。泣くという行為は、感情を思いっきり解放するため、ストレス解消になります。涙を流すことで副交感神経という「リラックス状態を作る神経」が活性化するためだと考えられています。

#### ☆体を動かす

体を動かして気分が晴れたという経験をしたことがあるのではないのでしょうか。うつ病の原因はストレスに晒される事で脳の前頭前野・海馬を中心とした萎縮や BDNF（脳由来神経栄養因子）低下が生じ、それがうつ病を引き起こすのではないかとされています。運動をすると、脳の前頭前野や海馬と呼ばれる部位の体積が増え、血流が増加し、BDNF が増加することが多くの研究で明らかにされています。これが運動がうつ病の治療に良いと言われる医学的な理由です。

#### ☆うつに効く食材

うつ病はセロトニンやドーパミン、ノルアドレナリンの分泌が低下してしまう病気であり、誰にでもなりうる理由や確率はある。

そこでうつ病に効く食材を紹介したいと思う。

1、ひじき、わかめ、昆布などの海藻類  
→タンパク質とミネラルをより良く吸収することができる。

2、牛乳、チーズ、豆類、納豆、豆腐など  
→豆類や乳製品には良質なタンパク質が多く、アミノ酸にはセロトニンやドーパミンノルアドレナリンを作る原料となっている要素が多く含まれている。

お菓子などは糖分が非常に高く、食後に低血糖状態になりやすい

食事の時にしてはいけないこと。

- 1.スマホをいじりながら
- 2.パソコンをいじりながら
- 3.オフィスの机の上などが挙げられる。