

うつ病患者の早期発見・対応シート

患者発見の手がかり

- 不定愁訴が目立つ
- 経済的問題、家庭の問題、仕事上の問題を抱えている。
- 最近大切な人、大切なものを失った。
- 慢性あるいは重症の身体疾患にかかっている。



- 不眠が2週間以上続いている。
- 食欲不振が2週間以上続いている。



うつスクリーニング検査を行いましょう。

スクリーニング検査の例

- ・ ところとからだの質問票 (PHQ-9)
- ・ 東邦大式抑うつ尺度 (SRQ-D) (裏面に記載)

(参考) 大うつ病の診断基準 (DSM-IV-TR)

以下の症状のうち、少なくとも1つがある。

- 1 抑うつ気分
- 2 興味または喜びの喪失

さらに以下の症状を併せて、合計で5つ (またはそれ以上) が認められる。

- 3 食欲の減退あるいは増加、体重の減少あるいは増加
- 4 不眠あるいは睡眠過多
- 5 精神運動性の焦燥または制止 (沈滞)
- 6 易疲労感または気力の減退
- 7 無価値感または過剰 (不適切な罪責感)
- 8 思考力や集中力の減退または決断困難
- 9 死についての反復思考、自殺念慮、自殺企図

これらの症状がほとんど1日中、ほとんど毎日あり、2週間にわたっている。

症状のために著しい苦痛または社会的、職業的、または他の重要な領域における機能の障害を引き起こしている。これらの症状は一般身体疾患や物質 (薬物やアルコールなど) では説明できない。

患者発見後の対応

自院で治療

(手引き書p49抗うつ薬について参照)

1~2ヶ月程度治療しても改善しない場合は精神科医への紹介が望ましい。

精神科への紹介が優先される場合

- 1 自殺念慮が高度な患者
- 2 不安・焦燥が著しい患者
- 3 幻覚・妄想・気分変調 (混合状態) を伴う患者
- 4 他の精神障害を伴っている患者
- 5 アルコール依存症や薬物乱用を伴う患者
- 6 過去に著しい躁状態の既往のある患者
- 7 診断に苦慮する患者 (例えば認知症との鑑別が難しい等)
- 8 SSRI、SNRIを投与しても症状が改善しない患者
- 9 妊娠中のうつ病や産後うつ病など薬物療法に特別な配慮が必要な患者
- 10 軽症だが、長期にうつ状態が続いている患者

精神科心療内科医療機関紹介

(手引き書p13~医療機関情報参照)

電話+診療情報提供書等で行いましょう。生活歴、現病歴、家族歴等の状況を整理して持参するよう家族等に伝えます。

表1 ところとからだの質問票 (PHQ-9)

氏名 _____
 記入日 _____年 _____月 _____日

この2週間、次のような問題にどのくらい頻繁に悩まされていますか？
 当てはまるところに○印をつけてください。

質問	全 く な い	数 日	半 分 以 上	ほ と ん ど 毎 日
1 物事に対してほとんど興味が無い、または楽しめない				
2 気分が落ち込み、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる				
3 寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる				
4 疲れた感じがする、または気力がない				
5 あまり食欲がない、または食べ過ぎる				
6 自分はダメなにんげんだ、人生の敗北者だと気に病む、 または自分自身あるいは家族に申し訳がないと感じる				
7 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい				
8 他人が気づくくらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと 反対に、そわそわしたり、落ち着かず、普段より動き回ることがある				
9 死んだほうがましだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思 ったことがある				

※ 上の1～9の問題によって、仕事をしたり、家事をしたり、他の人と仲良く
 やっていくことがどのくらい困難になっていますか？

全く困難でない やや困難 困難 極端に困難

評価

1から9にチェックされた数から評価する

半分以上、ほとんど毎日で**5つ以上のチェック**がある場合
 (そのうち1つは質問1または2)

大うつ病性障害

半分以上、ほとんど毎日で**2～4つのチェック**がある場合
 (そのうち1つは質問1または2)

その他のうつ病性障害

- 9は数日、半分以上、ほとんど毎日のいずれかにチェックしても1つと数える
- 大うつ病性障害、その他のうつ病性障害は、死別にとまなう正常の反応性うつ状態、
躁病エピソードの既往、身体疾患、薬物に伴うものを除外して評価する
- 質問※からおおよその生活機能全般の困難度を評価する

表2 うつ状態で調べるSRQ-D(東邦大式うつ尺度)

次の質問の各項目について、当てはまるところに○印をつけてください。

質問	いいえ	はい		
		時々	しばしば	常に
1 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 音楽を聴いて楽しいですか。				
5 朝のうかが特に無気力ですか。				
6 議論に熱中できますか。				
7 首筋や肩がこってしかたがないですか。				
8 頭痛もちですか。				
9 眠れない、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 食事が進まず味がありませんか。				
12 テレビの視聴は楽しいですか。				
13 息が詰まって胸苦しくなることがありますか。				
14 喉の奥にものがつかえている感じがしますか。				
15 自分の人生がつまらなく感じますか。				
16 仕事の能率が上がらず何をやるにも億劫ですか。				
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。				
合計				

0 1 2 3

採点方法

「いいえ」は0点、「ときどき」は1点、
 「しばしば」は2点、「常に」は3点として採点する。
 ただし、質問の2, 4, 6, 8, 10, 12は、
 どんな答えでも0点とする。
 従って、最低でも0点、最高でも36点となる。

判定

合計得点	判定
10点以下	抑うつ傾向なし
11～15点	境界領域
16点以上	抑うつ傾向あり

記入日 _____

氏名 _____

判定 _____