

うつ病診断基準

主となる症状

- 1 **気分の落ち込みが続いている（抑うつ気分）**
憂うつで気分が落ち込んでおり、何をしても気持ちが晴れない。
今までにないくらい寂しくなったり、絶望的な気持ちになる。
- 2 **何事にも興味が持てず、楽しいはずのことが楽しめない。**
自分が大好きだったことに対しても興味が失われ、少しも楽しめない。
また、以前はおいしいと思えていたものも、今はおいしいと感じられない。

そのほかの症状

- 3 **よく眠れていない**
眠たいのに眠れない。寝つきが悪かったり、寝付いてもすぐ目が覚める。
あるいは、逆に寝すぎてしまう。
- 4 **食欲がない。または、食べ過ぎてしまう。**
食欲が落ち、体重が減っている。あるいは、逆に食欲が出て食べ過ぎてしまう。
- 5 **疲れやすい。または、気力がない。**
ちょっと家事をしたり、数時間働いただけで疲れ切ってしまったたり、
気力がなくなる。休んでも疲れが取れない。
- 6 **思考力や集中力が落ちている。**
考えがまとまらず判断がつかなくなったり、簡単なことでもパッと決められなくなる。
また、集中してテレビを見たり、新聞や本を読むのがつらい。
- 7 **動作や話し方がゆっくりになっている。**
周りの人が気付くほど、動いたり話したりすることがゆっくりになっている。
- 8 **なんでも自分のせいにし、責めてしまう（自責感）**
「自分はだめな人間だ」「家族や周りの人に申し訳ない」などと思う。
- 9 **生きていても、しかたがないと思う。**
死んだほうがましだと思ったり、自分のことを傷つけようとしたことがある。

ID _____ 氏名 _____

令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

HeinemannらによるAging males' symptoms(AMS)スコア(札幌医科大学邦訳試案)

	症状	なし	軽い	中等度	重い	非常に重い
1	総合的に調子が思わしくない (健康状態、本人自身の感じ方)					
2	関節や筋肉の痛み (腰痛、関節痛、手足の痛み、背中の痛み)					
3	ひどい発汗 (思いがけず突然汗が出る、緊張や運動とは関係なくほてる)					
4	睡眠の悩み (寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、寝起きが早く疲れがとれない、浅い睡眠、眠れない)					
5	よく眠くなる、しばしば疲れを感じる					
6	いらいらする (当たり散らす、些細なことにすぐ腹を立てる、不機嫌になる)					
7	神経質になった (緊張しやすい、精神的に落ち着かない、じっとしていられない)					
8	不安感 (パニック状態になる)					
9	からだの疲労や行動力の減退 (全般的な行動力の低下、活動の減少、余暇活動に興味がない達成感がない、自分をせかせかせない何もしない)					
10	筋力の低下					
11	憂うつな気分 (落ち込み、悲しみ、涙もろい、意欲がわかない、気分のむら、無用感)					
12	「絶頂期は過ぎた」と感じる					
13	力尽きた、どん底にいると感じる					
14	ひげの伸びが遅くなった					
15	性的能力の衰え					
16	早期勃起(朝立ち)の回数の減少					
17	性欲の低下 (セックスが楽しくない、性交の欲求が起きない)					