

## うつ病・季節性感情障害用性格検査 自己評価版 (PIDS-SA)

この質問紙は、あなたがうつに関して臨床医に相談すべきかどうか、問題となるような季節性感情障害 (SAD) に罹っているかどうか、また、光療法、薬物療法や心理療法を検討するべきかどうかを決める際に役立つでしょう。これは自己診断のための方法ではありませんが、うつ症状の重症度と時期を評価する助けとなります。各質問にはお一人でお答えください。ご家族またはお友達が質問紙を使いたい場合には、彼らの分の質問紙を別途コピーしてください。各質問の右側にある回答に○をつけ、その後、採点法の指示に従ってください。

### 第 1 部 うつに関する質問

あなたは昨年、少なくとも 2 週間以上にわたり、以下のいずれかの問題がほぼ毎日のようにみられた期間が一度でもありましたか？ (もちろん、このような期間は一度だけでなく何度かあったかもしれません)

あなたは、2 週間、またはそれ以上にわたって...

- 寝つきにくい、途中で目が覚める、もしくは、眠りすぎたことがありましたか？ はい  いいえ
- 疲れている、または、活力がないと感じたことがありましたか？ はい  いいえ
- 食欲がなかった、または、食べ過ぎたことがありましたか？ もしくは、食事コントロールをしていないのに、体重の顕著な増加や減少がありましたか？ はい  いいえ
- 自分が行っていることに関心、または喜びが見いだせなかったことがありましたか？ はい  いいえ
- 気分が落ち込む、憂うつになる、望みがないと感じたことがありましたか？ はい  いいえ
- 自分が悪い、自分は失敗した、もしくは、自分自身やあなたの家族をがっかりさせたと感じたことがありましたか？ はい  いいえ
- 新聞を読む、テレビを観るなど、物事に集中することが難しかったことはありましたか？ はい  いいえ
- 落ち着きがない、またはじっとしてられずに、いつも以上に動きまわったことはありましたか？ もしくは反対に、他の人に気づかれるほど動作もしくは会話が遅くなったことはありましたか？ はい  いいえ
- 死についてたくさん考えたり、または死んでしまった方がましだと思ったことや、自分自身を傷つけることさえ考えましたか？ はい  いいえ

上記のいくつかの質問に「はい」と答えましたか？ \_\_\_\_\_

### 第 2 部 あなたはどれくらい「季節変動のある」人ですか？

以下の行動や感情が季節に伴いどれくらい変動するかを表す数字を 1 つ○で囲んでください (例えば、あなたは夏と冬で眠る時間が異なることが分かるかもしれません。)

(0 = 変動なし、1 = わずかな変動、2 = 中等度の変動、3 = 著しい変動、4 = 極端な変動)

総睡眠時間の変動 (夜間睡眠および昼寝を含む)	0	1	2	3	4
社交活動量の変動 (友人、家族、および同僚との交流を含む)	0	1	2	3	4
通常気分、または全体的な健康・幸福感 (well-being) の変動	0	1	2	3	4
体重の変動	0	1	2	3	4
食欲の変動 (特定の食物への欲求と実際の食事量の両者を含む)	0	1	2	3	4
活力の変動	0	1	2	3	4

あなたが○をした数字の総計はいくつでしたか？ \_\_\_\_\_

**第 3 部 あなたの行動や感情が「極端になる」月はどれですか？**

以下の行動や感情についてあてはまる月すべてを○で囲んでください。質問内容に当てはまる月がない場合は「なし」を○で囲んでください。

他の月と比べてはっきりとした変動があり、それが数年間起こっていることを思い出せる月のみに○を付けてください。  
1つの質問項目に対して複数の月に○をつけてかまいません。

**A 欄**

**B 欄**

調子が最も悪いと感じる

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 なし

食事が最も多くなる

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 なし

体重が最も増える

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 なし

睡眠が最も長くなる

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 なし

活力が最も低下する

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 なし

社交活動性が最も低下する

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 なし

調子が最も良いと感じる

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 なし

食事が最も少なくなる

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 なし

体重が最も減る

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 なし

睡眠が最も短くなる

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 なし

活力が最も高まる

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 なし

社交活動性が最も高まる

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 なし

上記の A 欄、および B 欄において、あなたはそれぞれの月に何回○をつきましたか？

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	なし
A 欄	___	___	___	___	___	___	___	___	___	___	___	___	___
B 欄	___	___	___	___	___	___	___	___	___	___	___	___	___

**第 4 部 予想される冬季の症状についてさらに.....**

冬の間、一年の他の時期と比べると、(もしあるとすれば) 次のどの症状が現れる傾向がありますか？

- 睡眠時間が長くなる (昼寝も含む)。 はい  いいえ
- 朝、なかなか目が覚めない。 はい  いいえ
- 日中の活力が低く、ほとんどの時間において疲れていると感じる。 はい  いいえ
- 全体的に、朝より夜に気分が悪いと感じる。 はい  いいえ
- 午後に気分や活力が明らかに一時的に落ち込む。 はい  いいえ
- より多くの甘い食べ物や炭水化物が欲しくなる。 はい  いいえ
- 甘い食べ物や炭水化物をより多く食べる (欲求がある・ないにかかわらず)。 はい  いいえ
- 甘い食べ物が欲しくなるが、ほとんどが午後か夜である。 はい  いいえ
- 夏より体重が増える。 はい  いいえ

上記のいくつかの質問に「はい」と答えましたか？ \_\_\_\_\_

## うつ病と SAD の自己チェックリスト 自己評価版(PIDS-SA)

### パート 1

○が5個以上であれば、医療支援を必要とする「大うつ病性障害 (major depressive disorder)」の可能性がります。○が1~2個であったとしても、あなた自身が悩んでいる場合や日常生活に支障が出ている場合には、精神科医、臨床心理士、ソーシャルワーカーやほかの精神保健の専門家と相談するのがよいでしょう。また、これらの症状が2週間未満で消失するケースもあります。その場合には、(臨床上の定義では)大うつ病性障害には該当しませんが、それでも医療者によるカウンセリングや何らかの治療を受けることが有益であるかもしれません。うつ症状が季節性かどうかを判断するためには、下記のパート2と3を参考にしましょう。

### パート 2

パート2の合計点が6点未満は「非季節性」に該当します。あなたの症状はおそらく季節性感情障害 (SAD) によるものではないでしょう。ただし、それでもパート1の得点が高いのであれば、精神保健の専門家に留意してもらったり、助言を受ける必要のあるうつ病にかかっている可能性があります。スコアが7~11点であれば、あなたはうつ症状の季節性変化が認められる軽度のSADである可能性があります。ここの症状によってかなり煩わされる可能性があります。もしあなたのスコアが12点以上であれば、臨床重度のSADにかかっている可能性が高いと考えられます。パート3を参考に、何月頃に症状がもっとも重度であるかを考えていきましょう。

### パート 3

秋や冬にうつ病に陥る人は、カラムAでは、9月から1月のいずれかの時期に始まり3~5カ月にわたって毎月4以上のスコアを示す傾向があります。それ以外の月は、スコアは0もしくは0に近い値になります。この人たちは、カラムBでは、3月から6月に始まり3~5カ月間にわたって毎月4以上のスコアを示す傾向があります。

人によっては、カラムAとカラムBのスコアが冬季と夏季で上記と異なるパターンを示す場合もあります。例えば、ある人では、夏季の7・8月になると最も調子が悪く、人づきあいも少なくなり、食欲が落ち、体重が減少し、眠れなくなります。逆に、冬になると、調子が良く社会的になり、食欲・体重は増加し、よく眠れるようになります。このような人は、「夏型の季節性うつ病」を患っている可能性があります。推奨される治療は、冬季うつ病に対するものとは異なります。

秋と冬にカラムA(冬季うつ病)で比較的高いスコアでありながら、一年を通じて良い時期と悪い時期がばらばらな事もあります。このようなパターンは、明確なSADというよりも、冬季に症状が悪化するタイプのうつ病といえるでしょう。冬季に必要な治療は、冬季型SADと同様ですが、追加の治療が必要かもしれません。

夏季と冬季の両方でうつ病がみられるが、春と秋には調子がよい人もいます。冬季とは対照的に、通常は、夏季のうつ病は過眠や過食を伴うことはありません。これは SAD の中でも特別なケースであり、夏季と冬季で異なる治療が必要となるでしょう。冬季うつ病のある人では、夏季でも、雨や曇りの日が数日続くと気分や活力が低下することがあります。このような時に短期間だけ冬季の治療を行うことで、症状が緩和されることがしばしばあります。

#### パート 4

もしあなたが、上記のような特徴的な症状を経験したことがあれば、そのときに抑うつ気分を感じたかどうかにかかわらず、光療法が有効な冬季型の SAD にかかっていたと考えられます。パート 4 のスコアが高いほど、冬季型 SAD にかかっている可能性が高いといえます。しかしながら、過眠や過食のない冬季うつ病の場合もありますし、逆に不眠や食欲低下がみられる場合もあります。そのようなケースの場合、精神保健の専門家は SAD 用ではない別の治療を薦めるかもしれません。

注：SAD や治療法についてもっと詳しく知りたい方は、web ページをご覧ください。The Center of Environmental Therapeutics: [www.cet.org](http://www.cet.org)

パート 1 はニューヨーク州立精神医学研究所、コロンビア大学精神科、Robert L. Spitzer 医師、Janet B. W. Williams 博士により開発された *Prime-MD Clinician Evaluation Guide* から引用した。パート 2 と 3 は National Institute of Mental Health の Norman E. Rosenthal 医師、Gary J. Bradt、Thomas A. Wehr 医師に開発された *Seasonal Pattern Assessment Questionnaire* から引用した。PIDS の準備の一部は the National Institute of Mental Health 助成金 MH42930 により援助されている。

*Copyright © 1998, Research Foundation for Mental Hygiene, Inc., New York Psychiatric Institute Division.*

著作権所有。この質問票は個人的な使用に限り複製が許可されている。営利団体による使用もしくは配布は禁じられている。2008 年 1 月版。