

こころとからだのチェックリスト



うつ病には、『こころの症状』だけでなく『からだの症状』もあります。
その両方を知ることが、より良い治療のためにはとても大切です。

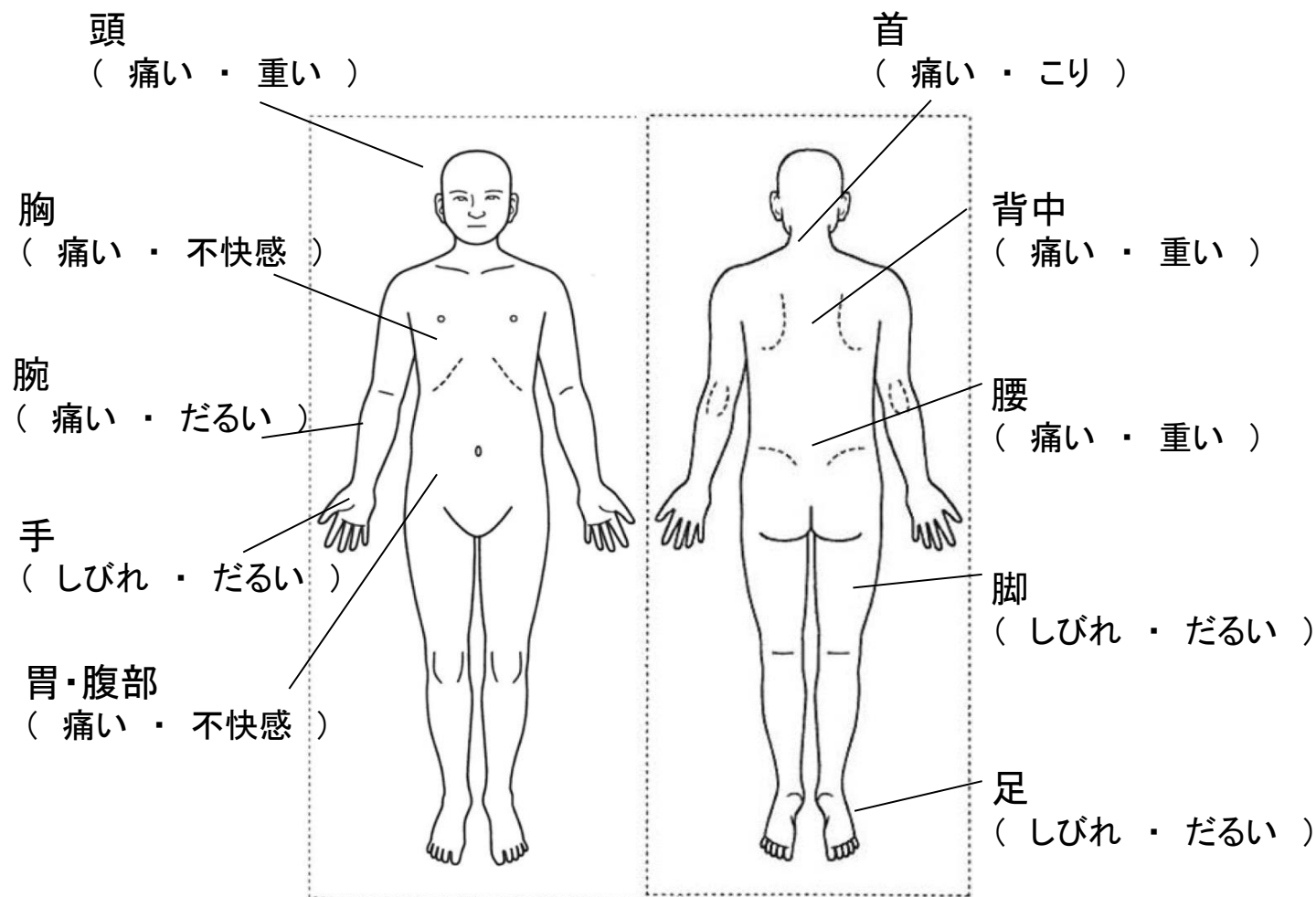
《こころの症状》

- 物事に興味がもてない。おっくうだと感じる。 (はい ・ いいえ)
- 仕事や勉強、家事がはかどらない。 (はい ・ いいえ)
- ささいなことで悲しんだり憂うつになったりする。 (はい ・ いいえ)
- すぐにイライラしたり、不安になったりする。 (はい ・ いいえ)

《からだの症状》

- なかなか寝付けない、眠れない。 (はい ・ いいえ)
- 食事がおいしくない、味がしない。 (はい ・ いいえ)
- からだがいつもだるい。 (はい ・ いいえ)
- よくめまいが起こる。 (はい ・ いいえ)
- おなかを壊しやすい(便秘・下痢など)。 (はい ・ いいえ)

こりと痛みの部分を チェックしてみましょう。



より良いうつ病治療には少しでも多くの症状を取り除くことが重要です。
どんな些細な症状でも構いませんので受診時に医師までご相談ください。