

エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)

母氏名: _____ 実施日 年 月 日(産後 日目)

産後の気分についておたずねします。あなたも赤ちゃんもお元気ですか。最近のあなたの気分をチェックしてみましょう。今日だけでなく、過去7日間にあなたが感じたことに最も近い答えに○をつけて下さい。必ず10項目全部答えて下さい。

1. 笑うことができたし、物事のおもしろい面もわかった。

- () いつもと同様にできた。
- () あまりできなかった。
- () 明らかにできなかった。
- () 全くできなかった。

2. 物事を楽しみにして待った。

- () いつもと同様にできた。
- () あまりできなかった。
- () 明らかにできなかった。
- () ほとんどできなかった。

3. 物事が悪くいった時、自分を不必要に責めた。

- () はい、たいていそうだった。
- () はい、時々そうだった。
- () いいえ、あまり度々ではなかった。
- () いいえ、全くなかった。

4. はっきりした理由もないのに不安になったり、心配したりした。

- () いいえ、そうではなかった。
- () ほとんどそうではなかった。
- () はい、時々あった。
- () はい、しょっちゅうあった。

5. はっきりした理由もないのに恐怖に襲われた。

- () はい、しょっちゅうあった。
- () はい、時々あった。
- () いいえ、めったになかった。
- () いいえ、全くなかった。

6. することがたくさんあって大変だった。

- () はい、たいてい対処できなかった。
- () はい、いつものようにうまく対処できなかった。
- () いいえ、たいていうまく対処した。
- () いいえ、普段通りに対処した。

7. 不幸せなので、眠りにくかった。

- () はい、ほとんどいつもそうだった。
- () はい、時々そうだった。
- () いいえ、あまり度々ではなかった。
- () いいえ、全くなかった。

8. 悲しくなったり、惨めになったりした。

- () はい、たいていそうだった。
- () はい、かなりしばしばそうであった。
- () いいえ、あまり度々ではなかった。
- () いいえ、全くそうではなかった。

9. 不幸せなので、泣けてきた。

- () はい、たいていそうだった。
- () はい、かなりしばしばそうであった。
- () ほんの時々あった。
- () いいえ、全くそうではなかった。

10. 自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた。

- () はい、かなりしばしばそうだった。
- () 時々そうだった。
- () めったになかった。
- () 全くなかった。

実施医療機関: _____