

質問票の使い方②

質問票Ⅱ エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS)

母親の抱える様々な問題を明らかにすることができます。
うつなのか不安なのか、症状の持続期間や程度、家事・育児機能の評価をします。

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。今日だけではなく、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項目全部に答えて下さい。

うつ項目

- 1 笑うことができたし、物事のおもしろい面もわかった。
(0) いつもと同様にできた。
(1) あまりできなかった。
(2) 明らかにできなかった。
(3) 全くできなかった。
- 2 物事を楽しみにして待った。
(0) いつもと同様にできた。
(1) あまりできなかった。
(2) 明らかにできなかった。
(3) ほとんどできなかった。

[全問共通の留意事項]

1点以上の項目については、「どんな時か」、「どんな気持ちか」、「どのくらいの頻度か」、「サポートを求めたか」などのことを必ず聴きます。

臨床的うつ病診断項目のひとつです。
「どうしてもできないのですか?」など具体的に質問します。

育児不安項目

- 3 物事がうまくいかない時、自分を不必要に責めた。
(3) はい、たいていそうだった。
(2) はい、時々そうだった。
(1) いいえ、あまり度々ではなかった。
(0) 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。
(0) いいえ、そうではなかった。
(1) ほとんどそうではなかった。
(2) はい、時々あった。
(3) 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。
(3) はい、しょっちゅうあった。
(2) はい、時々あった。
(1) いいえ、めったになかった。
(0) 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。
(3) はい、たいてい対処できなかった。
(2) はい、いつものようにはうまく対処できなかった。
(1) いいえ、たいていうまく対処した。
(0) いいえ、普段通りに対処した。

産後うつ病でなくても、多忙の時などに得点が高くなることがあります。
「不必要に」「理由もなく」がキーワードです。

集中力がなくなり、判断できなくなるうつ病の症状について質問しています。

うつ病による睡眠障害

- 7 不幸せな気分なので、眠りにくかった。
(3) はい、ほとんどいつもそうだった。
(2) はい、時々そうだった。
(1) いいえ、あまり度々ではなかった。
(0) いいえ、全くなかった。

うつ病による睡眠障害を質問しています。
「夜中に赤ちゃんのために何回起きますか?」
「横になってから眠りにつくまでに時間がかかりますか?」
「朝早く目覚めてしまいますか?」
「眠れないことですごく疲れていますか?」
「昼間に時間があれば睡眠をとることができますか?」
など不眠の状況を総合的に把握します。

- 8 悲しくなったり、惨めになったりした。
 (3) はい、たいていそうだった。
 (2) はい、かなりしばしばそうだった。
 (1) いいえ、あまり度々ではなかった。
 (0) いいえ、全くそうではなかった。
- 9 不幸せな気分だったので、泣いていた。
 (3) はい、たいていそうだった。
 (2) はい、かなりしばしばそうだった。
 (1) ほんの時々あった。
 (0) 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。
 (3) はい、かなりしばしばそうだった。
 (2) 時々そうだった。
 (1) めったになかった。
 (0) 全くなかった。

どういう状況の時に、どんな頻度でなるのか、サポートを求めたかを聴いていきます。本人にもわからないけれども、1日の大半で悲しくなったり、涙が出たりするのはうつ病の母親が経験する抑うつ症状です。

1点以上の場合には内容を具体的に聴きます。
 「最近、一番そのような気持ちになったのはいつどんな状況でしたか？」
 「実際にどんな考えが浮かびましたか？」
 「そんなに辛い気持ちになったことを後で、夫や家族に話しましたか？」
 などのように具体的な状況を聴きとります。

[出 展] Cox J. L., Holden J. M. & Sagovsky R. Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale (British Journal of Psychiatry, 150, 782-786, 1987)

[日本語版] 岡野禎治, 村田真理子, 増地聡子他: 日本版エジンバラ産後うつ病自己評価票(EPDS)の信頼性と妥当性 (精神科診断学, 7: 525-533, 1996)

日本語版の使用については下記の文献を参照してください。

John Cox, Jeni Holden 著 岡野禎治, 宗田聡 訳: 産後うつ病ガイドブック -EPDSを活用するために- (南山堂, 2006)



1 結果の評価

- 以下の①～③の項目のいずれかに該当すればカンファレンスを行い、家庭訪問、電話相談等による継続的なフォローが必要です。(ここでは「エジンバラ産後うつ病質問票」を「EPDS」と表記します。)

① EPDSの
合計得点が9点以上

② EPDSの
質問10が1点以上

③ 産後の気分の変化が
続いている

- 高得点者には継続訪問の際も状況に応じて「エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)」を使い、経過を見る指標として利用します。
- 産後うつ病だけでなく、何らかの精神的な問題を抱えるために育児に支障をきたし、虐待のリスクを持つ母親も高得点になることが考えられます。

2 留意事項

(1) 使用方法

- 対象者には点数の入っていないシートに記入してもらい、結果(点数)の良否は伝えません。

(2) 点数の解釈に当たっての注意点(点数と面接時の印象が非常に異なる場合)

- 高得点なのに臨床的には問題なさそうに見える場合は、質問が理解できない、真剣に回答していない、日によって非常に気分が違うなどの場合が考えられます。
- 低得点なのに表情が非常に硬いような場合は、産後うつ病の可能性を視野に丁寧に観察してください。

(3) うつ病以外の病態

- 統合失調症、神経症圏の場合でも「エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)」の結果が高得点を示すことがあります。20点以上ではうつ病状態に加えて、摂食障害、アルコール依存、人格障害など、他の病理が加わってくることもあります。このように病理が複雑な場合は、メンタルヘルスの専門家の診察を受ける必要があります。