

☑ 双極性障害チェックシート

監修：順天堂大学医学部精神医学講座 主任教授 加藤 忠史 先生

患者さんが躁状態に気づいていなかったり、躁状態を知らず、病気と覚えていなかったりすることが、双極性障害の診断が遅れてしまう原因の1つとされています。

双極性障害の特徴である躁状態があったかどうかを振り返ってもらうために、このチェックシートをご活用ください。



☑ 双極性障害チェックシート

以下の質問項目に答えて、双極性障害の可能性がないかをチェックしてみましょう。

Q1 ほぼ1日中、かつ4日以上毎日、異常に気分が高まって開放的あるいは怒りっぽくなったり、気が高ぶったりしたことはありましたか？

※あなた自身が感じたことだけでなく、周りの人から普段のあなたとは違うと言われたような場合です

はい

いいえ

Q1で「はい」と答えた方は、Q2～8についてもお答えください

同じ期間の中で、次のようなことが続いていたか教えてください

Q2 自分は何でもできると思ったり、とても偉くなったように感じましたか？

はい

いいえ

Q3 徹夜したり、あまり眠らなくても元気でしたか？

はい

いいえ

Q4 次々と新しい考えやアイデアを思いつきましたか？

はい

いいえ

Q5 とにかく話したくて仕方がなく、しゃべり続けていましたか？

はい

いいえ

Q6 日常生活において、1つのことに集中できず、ちょっとしたことで注意がそれてしまいましたか？

はい

いいえ

Q7 対人関係において、いつもより行動的(積極的)になったり、ソワソワしてじっとしてられなくなりましたか？

はい

いいえ

Q8 思いつきで、あとで振り返ると後悔するほどの高額な買い物や、ギャンブルでの大金の散財など、やりたいことへの衝動を止められなくなりましたか？

はい

いいえ

チェック結果

Q1の答え

はい

いいえ

Q2~8で「はい」と答えた数

個



チェック結果の判定

Q1に「はい」と答えた方で、Q2~8の「はい」の数が3個以上の方は、双極性障害の可能性も考えられます。

精神科の先生に“双極性障害ではないか心配です”と相談してみましょ

躁状態の主な症状

- 自信満々になる
- 眠らなくても平気
- おしゃべりになる
- 行動的になる
- 考えが次々に浮かぶ
- 注意力が散漫になる
- 気が大きくなって高額な買い物をしてしまったり、危険な行動をしたりする



監修：順天堂大学医学部精神医学講座 主任教授 加藤 忠史 先生

双極性障害は、うつ病と見分けが難しい病気です。医療機関への相談のポイントや双極性障害について詳しく知りたい方は、「こころ・シェア」をチェックしてみましょ

「こころ・シェア」は双極性障害に関する基礎知識を分かりやすく学んでいただけるWebサイトです。



こころシェア 検索

<https://kokoro-share.jp/bp/>

