

# あなたのストレス度はどれくらい？

あてはまる項目をチェックしてください

	項 目	チェック
1	頭がスッキリしない(頭が重い)。	
2	目が疲れる(以前に比べれば目が疲れることが多い)。	
3	ときどき鼻づまりすることがある(鼻の具合がおかしいことがある)。	
4	めまいを感じる(以前はまったくなかった)。	
5	ときどき立ちくらみしそうになる(一瞬、クラクラとすることがある)。	
6	耳鳴りがすることがある(以前はなかった)。	
7	しばしば口内炎ができる(以前と比べて口内炎ができやすくなった)。	
8	のどが痛くなる(のどがヒリヒリすることがある)。	
9	舌が白くなっていることが多い(以前は正常だった)。	
10	今まで好きだったものを食べたいと思わなくなった(食物の好みが変わってきている)。	
11	食物が胃にもたれるような気がする(何となく胃の具合がおかしい)。	
12	腹がはったり、痛んだりする(下痢と便秘を交互に繰り返したりする)。	
13	肩がこる(頭も重い)。	
14	背中や腰が痛くなる(以前はあまりなかった)。	
15	なかなか疲れがとれない(以前に比べると疲れがたまりやすくなった)。	
16	このごろ体重が減った(食欲がなくなる場合もある)。	
17	何かするとすぐ疲れる(以前に比べると疲れやすくなった)。	
18	朝、気持ちよく起きられないことがある(前日の疲れが残っているような気がする)。	
19	仕事に対してやる気がでない(集中力がなくなってきた)。	
20	寝つきが悪い(なかなか眠れない)。	
21	夢をみる(以前はそうでもなかった)。	
22	夜中の1時、2時ごろに目がさめてしまう(そのあと寝つけないことが多い)。	
23	急に息苦しくなることがある(空気が足りないような感じがする)。	
24	ときどき動悸をうつことがある。(以前はなかった)。	
25	胸が痛くなる(胸がギュッとしめつけられるような感じがする)。	
26	よくカゼをひく(しかも治りにくい)。	
27	ちょっとしたことで腹がたつ(イライラすることが多い)。	
28	手足が冷たいことが多い(以前はあまりなかった)。	
29	手のひらやわきの下に汗の出ることが多い(汗をかきやすくなった)。	
30	人と会うのがおっくうになっている(以前はそうでもなかった)。	
	チェック合計数	

## チェックの数はいくつでしたか？

- 0～5の人は…正常範囲です。
- 6～10の人は…軽ストレス⇒休養が必要です。
- 11～20の人は…ストレス⇒医師に相談してみましょう。
- 21～30の人は…ストレス強⇒受診を勧めます。

桂 戴作:ストレス病の診断法、「からだの科学 No177」日本評論社、1994.より