

## 20. ストレス

### (1) GHQ

以下12の質問項目から、ここ1ヵ月の精神的ストレス度を示す。質問はすべてここ1ヵ月のことで答えていただく。

①	何かする時、いつもより集中できましたか？
②	心配事があって、よく眠れないことがありましたか？
③	いつもより自分のしていることに生きがいを感じることはありましたか？
④	いつもより容易に物事を決めることができましたか？
⑤	いつもよりストレスを感じることはありましたか？
⑥	問題を解決することができなくて、困ったことがありましたか？
⑦	いつもより日常生活を楽しく送ることができましたか？
⑧	いつもより問題があったときに積極的に解決しようとすることができましたか？
⑨	いつもより気が重くて、憂鬱になることはありましたか？
⑩	自信を失ったことがありましたか？
⑪	自分はあまり役に立たない人間だと考えたことはありましたか？
⑫	一般的に見て、幸せといつもより感じたことはありましたか？

基準は以下のとおり（合計点数）

0～2点	精神面において安定しています
3～5点	精神面においてストレスが多いようです
6～12点	精神面においてかなりのストレスの徴候がみられます

< GHQ点数合計結果 >

#### ① 1日人間ドック

< 男性 >

GHQ点数	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～	合計 (人)	比率 (%)
0～2点	16	577	1,499	1,855	1,382	387	62	5,778	63.9
3～5点	16	283	633	571	261	54	8	1,826	20.2
6～12点	12	249	600	443	112	25	4	1,445	16.0
受診者数 (人)	44	1,109	2,732	2,869	1,755	466	74	9,049	100.0

< 女性 >

GHQ点数	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～	合計 (人)	比率 (%)
0～2点	23	506	1,310	1,280	895	306	45	4,365	54.8
3～5点	13	292	633	661	263	75	5	1,942	24.4
6～12点	15	267	585	595	168	29	3	1,662	20.9
受診者数 (人)	51	1,065	2,528	2,536	1,326	410	53	7,969	100.0

② 2日人間ドック

<男性>

GHQ点数	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～	合計 (人)	比率 (%)
0～2点	5	92	251	451	495	264	96	1,654	67.8
3～5点	1	58	115	143	95	42	9	463	19.0
6～12点	2	35	93	136	37	14	6	323	13.2
受診者数(人)	8	185	459	730	627	330	111	2,440	100.0

<女性>

GHQ点数	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～	合計 (人)	比率 (%)
0～2点	1	29	79	158	239	154	33	693	62.9
3～5点	2	18	41	58	67	17	3	206	18.7
6～12点	0	14	34	77	49	22	7	203	18.4
受診者数(人)	3	61	154	293	355	193	43	1,102	100.0