

## 20. ストレス

### (1) GHQ

以下12の質問項目から、ここ1カ月の精神的ストレス度を示す。質問はすべてここ1カ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せんでしたか？
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せんでしたか？
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、憂鬱になることがありましたか？
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せんでしたか？
⑫	一般的に見て、幸せといつもより感じたことはありませんでしたか？

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	546	1,397	1,714	1,369	358	64	5,464	60.2
3～5点	13	331	683	619	255	65	16	1,982	21.8
6～12点	11	258	647	499	168	37	6	1,626	17.9
受診者数 (人)	40	1,135	2,727	2,832	1,792	460	86	9,072	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	12	436	1,133	1,155	835	211	39	3,821	48.9

3～5点	7	297	651	651	346	65	10	2,027	25.9
6～12点	16	288	636	715	245	64	6	1,970	25.2
受診者数 (人)	35	1,021	2,420	2,521	1,426	340	55	7,818	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	80	242	359	447	229	74	1,436	62.0
3～5点	2	55	125	146	109	32	7	476	20.5
6～12点	5	42	129	148	47	26	8	405	17.5
受診者数 (人)	12	177	496	653	603	287	89	2,317	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	0	19	80	110	206	120	30	565	55.1
3～5点	1	13	41	77	53	22	6	213	20.8
6～12点	4	14	49	89	69	20	3	248	24.2
受診者数 (人)	5	46	170	276	328	162	39	1,026	100.0