

ご氏名 _____

ご回答日 年 月 日

過去 1 か月間における、あなたの通常の睡眠の習慣についておたずねします。

過去 1 か月間について大部分の日の昼と夜を考えて、以下のすべての質問項目にできる限り正確にお答えください。

問 1.

過去 1 か月間において、通常何時ころ寢床につきましたか？

就床時刻

(1. 午前 2. 午後) 時 分ころ

問 2.

過去 1 か月間において、寢床についてから眠るまでにどれくらい時間を要しましたか？

約 分

問 3.

過去 1 か月間において、通常何時ころ起床しましたか？

起床時刻

(1. 午前 2. 午後) 時 分ころ

問 4.

過去 1 か月間において、実際の睡眠時間は
何時間くらいでしたか？これは、あなたが
寢床の中にいた時間とは異なる場合がある
かもしれません。

睡眠時間

1 日平均 約 時間 分

過去 1 か月間において、どれくらいの頻度で、
以下の理由のために睡眠が困難でしたか？最も
あてはまるものに 1 つ○印をつけてください。

問 5 a.

寢床についてから 30 分以内に眠ることが
できなかったから。

0. なし

1. 1 週間に 1 回未満

2. 1 週間に 1-2 回

3. 1 週間に 3 回以上

問 5 b.

夜中または早朝に目が覚めたから。

0. なし

1. 1 週間に 1 回未満

2. 1 週間に 1-2 回

3. 1 週間に 3 回以上

問 5 c.

トイレに起きたから。

0. なし

1. 1 週間に 1 回未満

2. 1 週間に 1-2 回

3. 1 週間に 3 回以上

問 5 d.

息苦しかったから。

0. なし

1. 1 週間に 1 回未満

2. 1 週間に 1-2 回

3. 1 週間に 3 回以上

問 5 e.

咳が出たり、大きないびきをかいたから。

0. なし

1. 1 週間に 1 回未満

2. 1 週間に 1-2 回

3. 1 週間に 3 回以上

問 5 f.

ひどく寒く感じたから。

0. なし

1. 1 週間に 1 回未満

2. 1 週間に 1-2 回

3. 1 週間に 3 回以上

続けて問5gに回答下さい

問5g.

ひどく暑く感じたから.

- 0. なし
- 1. 1週間に1回未満
- 2. 1週間に1-2回
- 3. 1週間に3回以上

問5h.

悪い夢をみたから.

- 0. なし
- 1. 1週間に1回未満
- 2. 1週間に1-2回
- 3. 1週間に3回以上

問5i.

痛みがあったから.

- 0. なし
- 1. 1週間に1回未満
- 2. 1週間に1-2回
- 3. 1週間に3回以上

問5j.

上記以外の理由があれば、次の空欄に記載してください.

【理由】

そういったことのために、過去1か月間において、どれくらいの頻度で、睡眠が困難でしたか？

- 0. なし
- 1. 1週間に1回未満
- 2. 1週間に1-2回
- 3. 1週間に3回以上

問6.

過去1か月間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか？

- 0. 非常によい
- 1. かなりよい
- 2. かなりわるい
- 3. 非常にわるい

問7.

過去1か月間において、どれくらいの頻度で、眠るために薬を服用しましたか（医師から処方された薬あるいは薬屋で買った薬）？

- 0. なし
- 1. 1週間に1回未満
- 2. 1週間に1-2回
- 3. 1週間に3回以上

問8.

過去1か月間において、どれくらいの頻度で、車の運転中や食事中や社会活動中など眠ってはいけない時に、おきていられなくなり困ったことがありましたか？

- 0. なし
- 1. 1週間に1回未満
- 2. 1週間に1-2回
- 3. 1週間に3回以上

問9.

過去1か月間において、物事をやり遂げるのに必要な意欲を持続するうえで、どのくらい問題がありましたか？

- 0. 全く問題なし
- 1. ほんのわずかだけ問題があった
- 2. いくらか問題があった
- 3. 非常に大きな問題があった

総合得点

(病院で記入します)