

## 世界標準の快眠度チェックシート

下に示す各項目で、過去1カ月間に、少なくとも週3回以上経験したものを選んでください。

問1. 寝床についてから実際に眠るまで、どのくらいの時間がかかりましたか？

- いつも寝つきはよい … 0
- いつもより少し時間がかかった … 1
- いつもよりかなり時間がかかった … 2
- いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった … 3

問2. 夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？

- 問題になるほどのことはなかった … 0
- 少し困ることがある … 1
- かなり困っている … 2
- 深刻な状態、あるいは全く眠れなかった … 3

問3. 希望する起床時刻より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？

- そのようなことはなかった … 0
- 少し早かった … 1
- かなり早かった … 2
- 非常に早かった、あるいは全く眠れなかった … 3

問4. 夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りていましたか？

- 十分である … 0
- 少し足りない … 1
- かなり足りない … 2
- 全く足りない、あるいは全く眠れなかった … 3

問5. 全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？

- 満足している … 0
- 少し不満である … 1
- 悪かなり不満である … 2
- 非常に不満である、あるいは全く眠れなかった … 3

問6. 日中の気分は、いかがでしたか？

- いつもどおり … 0
- 少し減入った … 1
- かなり減入った … 2
- 非常に減入った … 3

問7. 日中の身体的および精神的な活動の状態は、いかがでしたか？

- いつもどおり … 0
- 少し低下した … 1
- かなり低下した … 2
- 非常に低下した … 3

問8. 日中の眠気はありましたか？

- 全くなかった … 0
- 少しあった … 1
- かなりあった … 2
- 激しかった … 3

合計

点

総得点が4点未満

まずまずの睡眠が取れています。さらに睡眠の質を良くしたいときには、運動や食事などの生活習慣を見直したり、睡眠の環境を整えてみましょう。

4～5点の場合

不眠症の疑いが少しあります。心配ならば、睡眠障害の専門医に診てもらいましょう。もちろん、生活習慣や睡眠環境の改善は、行う必要があります。また、強いストレスを感じているのなら、それを減らすか対処する方法を、考えてみてください。

総得点が6点以上

不眠症の可能性が高いです。早いうちに、睡眠障害の専門医の診察を受けてください。病院へ行くのは気が進まないかもしれませんが、早うちに診断してもらって治療を始めれば、早く楽になりますよ。