

不眠でお悩みの方はご相談ください

睡眠チェック!

過去1ヵ月で、少なくとも週3回以上経験したものを選択

Q. いつもよりも寝つきは(布団に入ってから眠るまでにかかる時間)?

- 0点 いつも寝つきはよい 1点 少し時間がかかった 2点 かなり時間がかかった 3点 非常に時間がかかったか、全く眠れなかった

Q. 夜間、眠っている途中に目が覚めることは?

- 0点 問題になるほどではなかった 1点 少し困ることがあった 2点 かなり困っている 3点 深刻な状態か全く眠れなかった

Q. 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったことは?

- 0点 そのようなことはなかった 1点 少し早かった 2点 かなり早かった 3点 非常に早かったか全く眠れなかった

Q. 総睡眠時間は?

- 0点 十分である 1点 少し足りない 2点 かなり足りない 3点 全く足りないか全く眠れなかった

Q. 全体的な睡眠の質は?

- 0点 満足している 1点 少し不満 2点 かなり不満 3点 非常に不満か全く眠れなかった

Q. 日中の気分は?

- 0点 いつも通り 1点 少しめいった 2点 かなりめいった 3点 非常にめいった

Q. 日中の活動は(身体的及び精神的)?

- 0点 いつも通り 1点 少し低下 2点 かなり低下 3点 非常に低下

Q. 日中の眠気は?

- 0点 全くない 1点 少しある 2点 かなりある 3点 激しい

合計が

0 ~ 3点 : 睡眠障害の心配はありません
4 ~ 5点 : 不眠症の疑いが少しあります
6点以上 : 不眠症の疑いがあります