

眠りの状態チェックシート（アテネ不眠尺度）

1 寝つきの問題について（布団に入って電気を消してから眠るまでに要した時間）

- | | | | |
|---------------------------------------|--|---|--|
| ☐ 問題なかった
0点 | ☐ 少し時間が
1点 かった | ☐ かなり時間が
2点 かった | ☐ 非常に時間がかかったか、
3点 全く眠れなかった |
|---------------------------------------|--|---|--|

2 夜間、睡眠途中に目が覚める問題について

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

3 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れない問題について

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

4 総睡眠時間について

- | | | | |
|--------------------------------------|--|---|--|
| ☐ 十分だった
0点 | ☐ 少し
1点 足りなかった | ☐ かなり
2点 足りなかった | ☐ 全く足りないか、
3点 全く眠れなかった |
|--------------------------------------|--|---|--|

5 全体的な睡眠の質について

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

6 日中の満足感について

- | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ いつも通り
0点 | ☐ 少し低下
1点 | ☐ かなり低下
2点 | ☐ 非常に低下
3点 |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|

7 日中の活動について（身体的および精神的）

- | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ いつも通り
0点 | ☐ 少し低下
1点 | ☐ かなり低下
2点 | ☐ 非常に低下
3点 |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|

8 日中の眠気について

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 全くない
0点 | ☐ 少しある
1点 | ☐ かなりある
2点 | ☐ 激しい
3点 |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|

0～3点：不眠症の心配はありません

4～5点：やや不眠傾向があります

6～9点：軽度不眠症の可能性がありま

10～15点：中等度不眠症の可能性がありま

16～24点：重度不眠症の可能性がありま

●睡眠でお困りのあなたへ

https://youtu.be/hjne_QxS5uQ（説明ビデオをご覧くださいませ）



●睡眠薬を正しく理解するために

https://youtu.be/_lbByKZNoHQ（説明ビデオをご覧くださいませ）

●「せん妄」をご存知ですか？ - YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=Fmv6E2M3IzE>

