

PSQI質問票 氏名

過去1ヶ月間における、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ヶ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下さい。

- ① 寢床に入る時刻は平均して何時ごろでしたか？
就寝時刻 (1.午前 2.午後) 時 分ころ
- ② 寢床についてから寝るまでの時間は平均どれくらいかかりましたか？
約 分
- ③ 平均して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
- ④ 実際の睡眠時間は何時間くらいでしたか？(寢床にいた時間とは異なります)
睡眠時間 1日平均 約 時間 分
- ⑤ 過去1ヶ月間において、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 かなり悪い 3 非常に悪い
- ⑥ 過去1ヶ月間において、どのくらいの頻度で、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
- ⑦ 過去1ヶ月間において、どのくらいの頻度で、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、起きていられなく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
- ⑧ 過去1ヶ月間において、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 ほんのわずかな問題があった 2 いくらか問題があった 3 非常に大きな問題があった
- ⑨ 以下の理由のために睡眠が困難でしたか？各質問ごとに該当する番号を○で囲んでください。

	なし	1週間に1回未満	1週間に1~2回	1週間に3回以上
A. 寢床についてから30分以内に寝ることができなかったから	0	1	2	3
B. 夜間または早朝に目が覚めたから	0	1	2	3
C. トイレに起きたから	0	1	2	3
D. 息苦しかったから	0	1	2	3
E. 咳が出たり、大きないびきを聞いたから	0	1	2	3
F. ひどく寒く感じたから	0	1	2	3
G. ひどく暑く感じたから	0	1	2	3
H. 悪い夢をみたから	0	1	2	3
I. 痛みがあったから	0	1	2	3
J. 上記以外の理由があったから	0	1	2	3

HAD尺度

記入日 年 月 日

氏名

気分の変化は、病気に影響を与える事もあり、これを知る事が、治療に役立つ事があります。
以下の質問に、あまり考え込まずにお答えください。長い時間考え込むと不正解になる事があります。
各項目一つだけお答えください。

最近の気持ちについて、当てはまる数字に○を付けて下さい。

1 緊張したり気持ちがはりつめたりする事が: 1 しょっちゅうあった 2 たびたびあった 3 時々あった 4 全く無かった	2 むかし楽しんだ事を今でも楽しいと思う事が: 1 めったに無かった 2 少しだけあった 3 かなりあった 4 まったく同じだけあった
3 何か恐ろしい事が起ころうとしているという恐怖感を持つ事が: 1 しょっちゅうあって、非常に気になった 2 たびたびあるが、あまり気にならなかった 3 少しあるが、気にならなかった 4 全く無かった	4 物事の面白い面を笑ったり、理解したりする事が: 1 全く出来なかった 2 少しだけ出来た 3 かなり出来た 4 いつもと同じだけ出来た
5 心配事が心に浮かぶ事が: 1 しょっちゅうあった 2 たびたびあった 3 それほど多くは無いが、時々あった 4 ごくたまにあった	6 機嫌の良いことが: 1 全く無かった 2 たまにあった 3 時々あった 4 しょっちゅうあった
7 楽に座って、くつろぐ事が: 1 全く出来なかった 2 たまに出来た 3 たいして出来た 4 必ず出来た	8 仕事を怠けているように感じる事が: 1 ほとんどいつもあった 2 たびたびあった 3 時々あった 4 全く無かった
9 不安で落ち着かないような恐怖感を持つことが: 1 しょっちゅうあった 2 たびたびあった 3 時々あった 4 全く無かった	10 自分の顔、髪型、服装に関して: 1 関心が無くなった 2 以前よりも気を配っていなかった 3 以前ほどは気を配っていなかったかもしれない 4 いつもと同じように気を配っていた
11 じっとしていられないほど落ち着かない事が: 1 しょっちゅうあった 2 たびたびあった 3 少しだけあった 4 全く無かった	12 物事を楽しみにして待つ事が: 1 めったに無かった 2 以前よりも明らかに少なかった 3 以前ほどは無かった 4 いつもと同じだけあった
13 突然、理由の無い恐怖感(パニック)に襲われることが: 1 しょっちゅうあった 2 たびたびあった 3 少しだけあった 4 全く無かった	14 面白い本や、ラジオ又はテレビ番組を楽しむことが: 1 ほとんどめったに出来なかった 2 たまに出来た 3 時々出来た 4 たびたび出来た