

# 日中に強い眠気を感じていませんか？

— 眠りのセルフチェックをしてみましょう —

監修：睡眠障害診療キット作成プロジェクト委員会

## ● 眠りの状態をセルフチェックしてみましょう ●

以下の質問に、「はい」か「いいえ」で教えてください。

	はい	いいえ
1 最近、眠れていないと感じる		
2 朝、すっきり起きられない		
3 睡眠時間が足りないと感じる		
4 休みの日は睡眠時間が2時間以上長い(昼寝はのぞく)		
5 仕事の時間帯が一定ではない		
6 交代勤務(夜勤や早朝勤務)がある		
7 昼寝の習慣がある		
8 飲酒、コーヒー、たばこ、緑茶を床につく前にたしなむ		
9 寝室の環境に問題がある(光、音、温度、湿度など)		
10 現在、何らかの病気にかかっている	疾患名 ( )	
11 現在、服用している薬剤がある(病院でもらった薬剤だけでなく、薬局で購入した薬剤も)	薬剤名 ( )	
12 最近、仕事上の問題や環境の変化など、ストレスの原因となるできごとがあった		

質問1が「はい」の場合、もしくは「はい」の数が多い場合は、医師にご相談ください。

## ● 日中の眠気をセルフチェックしてみましょう ●

あなたの最近の生活のなかで、次のような状況になると、眠くとうとうしたり、眠ってしまうことがありますか。質問のような状況になったことがなくても、その状況になればどうなるかを想像してお答えください。

あなたの状態にもっとも近いと思われる番号を○印で囲い、合計得点をだしてください。

0. 眠ってしまうことはない    1. ときに眠ってしまう  
2. しばしば眠ってしまう    3. だいたいいつも眠ってしまう

1	座って読書中	0	1	2	3
2	テレビを見ているとき	0	1	2	3
3	人の大勢いる場所(会議や劇場など)で座っているとき	0	1	2	3
4	ほかの人の運転する車に、休憩なしで1時間以上乗っているとき	0	1	2	3
5	午後に、横になって休息をとっているとき	0	1	2	3
6	座って人と話をしているとき	0	1	2	3
7	飲酒をせずに昼食後、静かに座っているとき	0	1	2	3
8	自分で車を運転中に、渋滞や信号で数分間、止まっているとき	0	1	2	3
		合計		点	

得点が高いほど日中の眠気が強く、11点以上で、日中に大きな問題となる強い眠気があると判断されます。

早めに医師にご相談ください。

## ■ 日中の強い眠気に注意

日中の強い眠気は、交通事故や思わぬ産業事故を引きおこすことがあります。日中の強い眠気は、夜間の眠りに問題がある場合が多く、眠りに問題があると、さまざまな疾患を引きおこしたり、また、高血圧、糖尿病、心臓病などを悪化させることがあります。日中に「すっきり」起きていられないあなた、医師に相談してみませんか。

(受診の際には、セルフチェックの結果を持参しましょう)

病院・医院名