睡眠負債の状況を評価する質問紙

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 最近２週間の状況について  回答して下さい。 | ０点 | １点 | ２点 | ３点 |
| 平均睡眠時間 | ７時間以上 | ６-７時間未満 | ５-６時間未満 | ５時間未満 |
| 朝起床時に熟睡感（よく眠ったという感覚）がある | よくある |  | 時々ある | なし |
| 午後に眠気もしくは疲労感を感じる | なし |  | 時々ある | よくある |
| いつでもどこでも寝ようと思  えば入眠可能（新幹線等の中で入眠可能な状態） | なし |  | 時々ある | よくある |
| 夕方のカンファレンスあるいは車を運転中に眠気を感じていないのに一瞬居眠りをすることがある | なし |  | 時々ある | よくある |
| 慢性的な疲労感がある | なし |  | 少しある | 大いにある |
| **総合点** | **点** | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **上記の総合点** | **０～２点** | **３～４点** | **５～８点** | **９～18点** |
| **睡眠負債の状況** | **０** | **１** | **２** | **３** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 最近１年間について回答して下さい。 | | | | |
| 家族・同僚から、大きないびき、または、睡眠中  の呼吸停止を指摘された | なし | 少しある | 時々ある | よくある |

※「よくある」の場合は、睡眠時無呼吸症候群のスクリーニング検査を勧める