

# 睡眠に関するアンケート

太枠内のみ記入して下さい。

## 1. 生活習慣

Q1	喫煙習慣はありますか？	1)現在喫煙している1日_____本(喫煙歴____年) 2)非喫煙 3)過去に喫煙していた1日_____本(喫煙歴____年)
Q2	この3か月間にいびきをかきましたか？	1)ほとんど毎日 2)ときどき 3)全くかかない 4)一人暮らし・家族と別室で寝るため、わからない
Q2-2	上記の1)・2)を選んだ方へ: いびきの音が大きいと言われましたか？	1)はい 2)いいえ 3)わからない
Q3	この3か月間に、睡眠中に呼吸が止まること がある、と言われたことがありますか？	1)ほとんど毎日 2)ときどき 3)全くない 4)一人暮らし・家族と別室で寝るため、わからない
Q4	この3か月間で昼間もしくは起きているべ き時間帯に、眠気が強くて眠ってしまいそ うになったことや、居眠りをしたことがありま すか？	1)ほとんど毎日 2)ときどき 3)全くない
Q5	この3か月間で起床時に眠りが足りない と感じたことはありましたか？	1)ほとんど毎日 2)ときどき 3)全くない
Q6	花粉症や鼻炎による鼻づまりや鼻汁など の症状はありますか？	1)はい 2)いいえ
Q7	扁桃腺の肥大はありますか？	1)はい 2)いいえ 3)わからない 4)切除した
Q8	飲酒習慣はありますか？	1)はい 2)いいえ
Q8-2	はいと回答された方へ:どのようなお酒をどれくらい飲みますか？	
A) 日本酒 _____ 合 B) ビール 大瓶(633ml) _____ 本 中瓶または大缶(500ml) _____ 本 普通缶(350ml) _____ 本 C) ウイスキー _____ ml(シングル1杯30ml、ダブル1杯60ml) D) 焼酎 _____ 度を _____ ml(コップ1杯180ml) E) ワイン _____ ml(グラス1杯180ml) F) その他 _____ を _____ ml ※回答の際の注意 焼酎やウイスキーの飲酒量は水、お湯等で割った後の量ではなく、原液の量でご記入ください。 例えば、180ml入りのグラスにウイスキーシングル水割り2杯なら、30ml×2=60mlとして下さい。 焼酎はコップ半分ぐらいの場合、90mlと計算して下さい。		

## 2. 昼間の眠気について(JESS 準拠版)

このアンケートは、“昼間の眠気”を測定するためのテストです。

最近の日常生活を思い出して、教えてください。

以下の状況で、単に疲れているということではなく、うとうとしたり、眠ってしまうことがありますか？最近の日常生活のことを思い出して以下から最も適当な数字を選んで○印をつけて下さい。質問の中には、最近行っておられないこともあるかも知れませんが、もしその状況にあったとしたらどうなるかを想像してご記入下さい。なお、判定の参考になりますので、全問もれなくご記入下さい。

■ 該当する数字に○をつけて下さい。

《 状況 》	ウトウトする可能性はほとんどない	ウトウトする可能性は少しある	ウトウトする可能性は半々くらい	ウトウトする可能性が高い
※ 以下の状況になったことが実際になくても、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。(各項目につき○は一つだけ付けてください)				
● 座って何かを読んでいるとき(新聞、雑誌、本、書類など)	0	1	2	3
● 座ってテレビを見ているとき	0	1	2	3
● 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき	0	1	2	3
● 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0	1	2	3
● 午後に横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
● 座って人と話をしているとき	0	1	2	3
● 昼食をとった後(飲酒なし)、静かに座っているとき	0	1	2	3
● 座って手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

アンケートは以上です。ご回答ありがとうございました。