

カルテ番号：

ふりがな	生年月日	年齢	職業
名前	西暦 年 月 日	歳	
睡眠について今まで相談したことがありますか？      ある      ない (内容)			
最近1ヶ月間の睡眠に対する満足度を教えてください。 ①非常に良い ②良い ③普通 ④わるい ⑤非常に悪い			
現在服用しているお薬の名前を記入してください。			
過去に服用していたことのあるお薬の名前を記入してください。			
現在までにかかったことのある病気、あるいは現在治療中の病気について、○で囲んでください。 ①脳卒中後遺症 ②高血圧 ③高脂血症 ④糖尿病 ⑤心疾患 ⑥その他 (                      )			

1. 昼間の眠気について質問します。

<p><b>Oota 眠気尺度</b></p> <p>自分の睡眠障害の程度を知るために質問にお答えください。 10点以上の2桁点数は睡眠障害の疑いがあります</p> <p>以下の状況において、どのくらいとうとうと思いますか 最近の日常生活の中から答え下さい。</p>	うとうとする可能性 ない	うとうとする可能性 少しある	うとうとする可能性 半々くらい	うとうとする可能性 高い
1 新聞、雑誌、本などを読んでいるとき	0	1	2	3
2 会議、講習、講演などに参加しているとき	0	1	2	3
3 映画館、劇場など鑑賞しているとき	0	1	2	3
4 車の助手席に乗っているとき	0	1	2	3
5 午後の休憩時間のとき	0	1	2	3
6 運転中、信号待ちをしているとき	0	1	2	3
7 人と話をしているとき	0	1	2	3
8 家でテレビを見ているとき	0	1	2	3
9 昼食夕食の後、のんびりしているとき	0	1	2	3
10 家計簿、手紙などを書いているとき	0	1	2	3
軽 症：10点以下 中等症：11～20点 重 症：21点以上	合計			点

## 2. あなたの普段の生活について質問します。

2-1. 寝室に入って眠ろうとする時刻、また朝目覚める時刻はいつ頃ですか？

睡眠時間：\_\_\_\_時頃～\_\_\_\_時頃まで 約\_\_\_\_時間

2-2. ふだん寢床に入ってから寢付くまで、どのくらいかかりますか？

\_\_\_\_分くらい

2-3. 夜中(睡眠中)に何回くらい目が覚めますか？

①目が覚めない ②目が覚める → \_\_\_\_回くらい

2-4. 夜中に何回くらいトイレに行きますか？

①行かない ②行く → \_\_\_\_回くらい

2-5. 不規則な生活(夜勤や交代制勤務など)はありますか？

①ない ②ある → 週に何回くらいありますか？ \_\_\_\_回くらい

2-6. 現在、タバコは吸いますか？

- ①吸わない  
②以前は吸っていた \_\_\_\_歳から\_\_\_\_歳まで 1日\_\_\_\_本くらい吸っていた  
③吸っている \_\_\_\_歳からはじめた 1日\_\_\_\_本くらい吸っている

2-7. 現在、お酒は飲みますか？

- ①飲まない A:1日に飲む量について教えてください。  
②飲む ビール\_\_\_\_ml 日本酒\_\_\_\_合 焼酎\_\_\_\_合  
その他( )  
B:週に何日飲みますか？ \_\_\_\_\_日程度  
C:いつごろ飲みますか？  
夕食時・寝る前・その他( )

2-8. 日頃、運動していますか？

- ①よくする 種目は何ですか  
②ときどきする (ウォーキング・ジョギング・テニス・ゲートボール・  
③まれにする その他( )  
④していない

### 3. Oota 睡眠問診 25

あなたの最近1ヶ月の睡眠・精神状態であてはまる項目を○で囲んで下さい。

- 1 毎晩「今夜はねむれるだろうか」と心配 眠りたいと思えば余計に眠れない。
- 2 途中に何度も目が覚める。
- 3 普段より2時間以上早く目が覚めることがある。
- 4 睡眠時間が4時間未満である。
- 5 睡眠中にイビキをしていると指摘されることがある。
- 6 睡眠中に呼吸が止まっていると指摘されたことがある。
- 7 睡眠中に暴れる 大声を出す 歯ぎしり をする。
- 8 睡眠中に手で壁をさすったり、歩いたりする。翌朝覚えていない。
- 9 睡眠中に食べる 冷蔵庫を開ける 料理をする 翌朝覚えていない。
- 10 睡眠中に足がピクピクとケイレンする 足元の布団が動いている。
- 11 寝入りばなに足が火照る 熱い ムズムズなど 不快で眠れない。
- 12 朝、起きた時頭痛がする。
- 13 朝、よく眠れた感じがしない。
- 14 日中ひどい眠気を感じる 会議中や授業中に眠気に耐えられない。
- 15 日中の集中力や活力の低下が気になる。
- 16 夜中に目覚めた時、頭痛 めまい 動悸 発汗 口渇 がある。
- 17 気分が落ち込み やる気が起きない 何もかもがイヤになる。
- 18 寝入りばなに金縛りが起こる 悪夢 多夢 がある。
- 19 笑ったり、驚いたりするとガクッと体の力が抜けることがある。
- 20 朝、なかなか起きられないために、会社や学校に遅刻する。
- 21 朝、早く目が覚めて、夜遅くまで起きていられないことがある。
- 22 自分の寝室では眠れないが、寝室以外の場所でならよく眠れる。
- 23 職場、学校、家庭などで心配ごとや悩みなど、ストレスがある。
- 24 寝る前の 酒 タバコ コーヒー パソコン 携帯 がやめられない。
- 25 就寝時刻が0時を過ぎる 睡眠薬をよく飲む。

【その他気になる症状があればお書きください】