





## 下記の質問にお答え下さい。

- 1) 何時ごろ就寝し、何時ごろ起床しますか？ 就寝： 時ごろ，起床： 時ごろ
- 2) 平均の睡眠時間はどれくらいですか？ 平均 時間くらい
- 3) 床に入ってから何分くらいで寝付けますか？ すぐ ・ 15分 ・ 30分 ・ それ以上
- 4) 寝つきが悪いと感じますか？ はい ・ いいえ
- 5) 寝付くために睡眠薬、安定剤を服用されていますか？ はい ・ いいえ  
(薬剤名 )
- 6) 寝る前にアルコールは飲みますか？ はい ・ いいえ
- 7) 昼間に眠くなることはありますか？ よくある ・ しばしばある ・ たまにある ・ ない
- 8) 昼間に居眠りをしたり昼寝をすることがありますか？ よくある ・ たまにある ・ ない
- 9) 睡眠の途中でよく目が覚めますか？ はい ・ いいえ
- 10) 尿意で睡眠中に何回くらい起きますか？ 0回 ・ 1-2回 ・ 3-4回 ・ 5-6回
- 11) 目が覚めた時に、よく口の中が乾く事がありますか？ はい ・ いいえ
- 12) 寝入りや夜間に、足がピクピク動く事で目が覚める事がありますか？  
はい ・ いいえ
- 13) 足がムズムズしたりほてったりして、よく眠れない事がありますか？  
はい ・ いいえ
- 14) まだ眠っていないのに夢を見る感覚はありますか？ はい ・ いいえ
- 15) 喜んだり怒ったりした時に、急に力が抜けてしまう事がありますか？  
はい ・ いいえ
- 16) 眠っている時に、体がしびれたり動けなくなる（金縛り）事がありますか？  
はい ・ いいえ
- 17) 寝ている時に歯軋りや寝言があるとされますか？ はい ・ いいえ
- 18) 悪夢を見たり寝ぼけると言われた事がありますか？ はい ・ いいえ
- 19) 眠気があり運転中に事故を起こしそうになったり、起こした事がありますか？  
はい ・ いいえ
- 20) 現在、過去において該当する疾患及び項目はありますか？  
高血圧      不整脈      心疾患      脳梗塞・脳血管障害      甲状腺機能低下  
高脂血症      糖尿病      緑内障      喘息  
アレルギー性鼻炎・花粉症      扁桃炎      その他 ( )  
内服中のお薬はありますか？      はい ・ いいえ  
(薬剤名 )  
薬剤アレルギー      感染症      皮膚かぶれ      Wig装着
- 21) 喫煙歴はどれくらいですか？  
なし ・ 現在あり (平均 本/日を 年間) ・ 過去あり (平均 本/日 年間)
- 22) アルコール類をお飲みになりますか？  
飲まない ・ ほぼ毎日 ・ 週3-4回 ・ 週1-2回 (一回に飲む量は： )



# The Berlin Questionnaire

以下の質問に対して該当するものに○をつけてください。

- 1) 体重に変動がありましたか？  
増加した (      kg/年) ・ 減少した (      kg/年) ・ 変動なし
- 2) いびきをかきますか？  
はい      ・      いいえ
- 3) いびきの程度は？  
呼吸しているくらい ・ 話し声くらい ・ 話し声より大きい ・ 大変うるさい
- 4) どのくらいいびきをかきますか？  
ほぼ毎日 ・ 3-4回/週 ・ 1-2回/週 ・ 1-2回/月 ・ ほとんどない
- 5) いびきで他の人に迷惑をかけることがありますか？  
はい      ・      いいえ
- 6) 呼吸が止まることを指摘されますか？  
ほぼ毎日 ・ 3-4回/週 ・ 1-2回/週 ・ 1-2回/月 ・ ほとんどない
- 7) 起きた時（睡眠後）に疲れが残りますか？  
ほぼ毎日 ・ 3-4回/週 ・ 1-2回/週 ・ 1-2回/月 ・ ほとんどない
- 8) 起きている時でも疲れを感じていますか？  
ほぼ毎日 ・ 3-4回/週 ・ 1-2回/週 ・ 1-2回/月 ・ ほとんどない

## Epworth Sleepiness Scale(ESS)

あなたの最近の生活の中で次のような状況になると、眠くてうとうとしたり、眠ってしまう事がありますか？最近の日常生活の事を思い出して下さい。下の数字に○を付けて下さい。質問のような状況になったことがなかったとしても、その状況になればどのようになるか想定して下さい。

0=居眠りすることは全くない  
 1=ときどき居眠りすることがある  
 2=居眠りすることがある  
 3=だいたいいつも居眠りしてしまう

- 1) 座って読書中・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・0、1、2、3
- 2) テレビを見ている時・・・・・・・・・・・・・・・・0、1、2、3
- 3) 人の大勢いる場所（会議・劇場）で座っている時・・・・・・・・0、1、2、3
- 4) 他の人が運転する車に休憩なしで1時間以上乗っている時・・・・・・・・0、1、2、3
- 5) 午後に、じっと横になって休憩をとっている時・・・・・・・・0、1、2、3
- 6) 座って人とおしゃべりをしている時・・・・・・・・0、1、2、3
- 7) 昼食後（飲酒なしに）、静かに座っている時・・・・・・・・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時・・・・・・・・0、1、2、3