

「睡眠・覚醒外来」問診票

氏名 _____ 男性・女性 _____ 年齢 _____
 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 記入年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
 身長 _____ cm 体重 _____ kg 20歳の頃の体重 _____ kg

職業(仕事): 1) フルタイム (_____ 時間/ 日)
 2) パートタイム (_____ 時間/ 日)
 3) 学生
 4) 退職している
 5) 交代勤務者
 6) その他 (_____)

OSAS の発症要因として体重増加がかかっているかどうか当たりをつける

どういう生活をしている人かを想定する

同居者の有無: a) 同居者がいる b) 独居

本人の睡眠時の様子を観察できる人がいるかどうか

「睡眠・覚醒外来」を受診された理由は何ですか？あてはまるものをすべて選んで下さい。

- 1) 眠気で困っている
- 2) 不眠で困っている
- 3) いびきや睡眠時の無呼吸が気になる
- 4) とくに困っていないが、受診するようすすめられた
- 5) 現在治療中だが、さらに詳しい診察を受けたい
- 6) その他

本人の motivation や困り度をあらかじめ知る(患者のニーズを知っておかないと睡眠では押し付けの治療は困難)

・どれくらいの期間(何年あるいは何ヶ月)、上記の問題を抱えておられますか？

_____ 年 _____ ヶ月

睡眠習慣についての質問です。あてはまる口にチェックをつけてください

- 1. 通常、夜にアルコールを飲みますか？ □はい □いいえ
- 2. 通常、コーヒー、その他カフェイン類を夕食後に飲みますか？ □はい □いいえ
- 3. 通常、就寝前に激しい運動をしますか？ □はい □いいえ
- 4. 通常、就寝前に喫煙しますか？ □はい □いいえ
- 5. 通常、夜遅くまでコンピューターを使用していますか？ □はい □いいえ
- 6. 通常、食後すぐに就寝しますか？ □はい □いいえ
- 7. 通常、静かで暗い部屋で眠っていますか？ □はい □いいえ

睡眠習慣、スリープヘルスの良し悪しを知る

以下は、過去3ヶ月間におけるあなたの通常の睡眠についての質問です。
特別な場合は考えずに、ごく普通の生活についてお答え下さい。

1. この3ヵ月間、あなたの寝付きはどうか？
 - 1) 寝付きには全く問題がないか、あっても1ヵ月に1回未満である。
 - 2) 寝つきが悪いことが、1ヵ月に1回以上ある。
 - 3) 寝つきが悪いことが、1週間に1-2回ある。
 - 4) 寝つきが悪いことが、1週間に3-5回ある。
 - 5) ほとんど毎晩寝つきが悪い。

2. 寝床に入ってから(寝ようとして電気を消してから)眠りにつくまで平均して何分くらいかかりますか？
 - a) ふだんの日には、___分・時間くらいかかる。
 - b) 日曜や休日には、___分・時間くらいかかる。

3. この3ヵ月間、夜中に途中で目がさめることが何度くらいありましたか？
 - 1) 1度もなかったか、あっても1ヵ月に1回未満である。
 - 2) 夜中に途中で目がさめることが、1ヵ月に1回以上ある。
 - 3) 夜中に途中で目がさめることが、1週間に1-2回ある。
 - 4) 夜中に途中で目がさめることが、1週間に3-5回ある。
 - 5) ほとんど毎晩、夜中に途中で目がさめる。

4. この3ヵ月間、夜中に途中で目がさめた場合、平均して1晩に何回くらいでしたか？
 - 1) 夜中に途中で目がさめることはほとんどない。
 - 2) 1晩に1回くらいである。
 - 3) 1晩に2回くらいである。
 - 4) 1晩に3-4回である。
 - 5) 1晩に少なくとも5回くらい途中で目がさめる。

5. この3ヵ月間、朝早すぎる時間に目がさめ、その後、2度と眠れなかったことが何回くらいありましたか？
 - 1) 1度もなかったか、あっても1ヵ月に1回未満である。
 - 2) 1ヵ月に1回以上ある。
 - 3) 1週間に1-2回ある。
 - 4) 1週間に3-5回ある。
 - 5) ほとんど毎日、目がさめるのが早すぎ、その後眠れない。

6. この3ヵ月間、夜はぐっすり眠れますか？
 - 1) よく眠れる。
 - 2) まずまずよく眠れる。
 - 3) よくも悪くもない。
 - 4) あまりぐっすりとは眠れない。
 - 5) 全然ぐっすりとは眠れない。

不眠症状について:、不眠の自覚の有無、どのように眠りにくいのか(入眠困難か、中途覚醒か、早朝覚醒か、熟眠困難か、これらの組み合わせか)を知る

7. この3カ月間、医者から睡眠薬(あるいは睡眠導入剤や寝つきをよくする安定剤)をもらってのんだことがありますか？

- 1) 1度もなかったか、あっても1カ月に1回未満である。
- 2) 1カ月に1回以上ある。
- 3) 1週間に1-2回ある。
- 4) 1週間に3-5回ある。
- 5) ほとんど毎日、睡眠薬をのんでいる。

不眠症状について: 対処するために服用している薬剤を知る

* 医師から処方されている睡眠薬(あるいは睡眠導入剤や寝つきをよくする安定剤)の名前がもしおわかりでしたら、ご記入下さい。

8. 朝、目がさめた後、ひどく眠たく感じることはありませんか？

- 1) 1度もなかったか、あっても1カ月に1回未満である。
- 2) 1カ月に1回以上ある。
- 3) 1週間に1-2回ある。
- 4) 1週間に3-5回ある。
- 5) ほとんど毎日、朝、目がさめたときに眠くてたまらない。

過度の眠気について: 眠気の有無、頻度、状況を知る

9. 昼間にひどく眠たく感じることはありませんか？

- 1) 1度もなかったか、あっても1カ月に1回未満である。
- 2) 1カ月に1回以上ある。
- 3) 1週間に1-2回ある。
- 4) 1週間に3-5回ある。
- 5) ほとんど毎日、昼間に眠くてたまらない。

10. この3カ月間、お仕事中に、眠気が強くて今にも眠ってしまいそうになったことがありますか？

- 1) 1度もなかったか、あっても1カ月に1回未満である。
- 2) 1カ月に1回以上ある。
- 3) 1週間に1-2回ある。
- 4) 1週間に3-5回ある。
- 5) ほとんど毎日、仕事中に、眠気が強くて今にも眠ってしまいそうなる。

11. この3カ月間、くつろいでいるときに、眠気が強くて今にも眠ってしまいそうになったことがありますか？

- 1) 1度もなかったか、あっても1カ月に1回未満である。
- 2) 1カ月に1回以上ある。
- 3) 1週間に1-2回ある。
- 4) 1週間に3-5回ある。
- 5) ほとんど毎日、くつろいでいるときに、眠気が強くて今にも眠ってしまいそうなる。

12. あなたの1日の平均睡眠時間はどれぐらいですか？

1日の平均睡眠時間は、約____時間____分である。

睡眠習慣を知る

13. あなたの必要とする睡眠時間はどれぐらいですか？

(必要なだけ眠ってもよいと言われたら何時間くらい睡眠をとるでしょうか？)

____時間____分ぐらい

14. 就床時刻は何時ごろですか？

- a) ふだんの日は____時____分頃
- b) 日曜や休日は____時____分頃

15. 起床時刻は何時ごろですか？

- a) ふだんの日は____時____分頃
- b) 日曜や休日は____時____分頃

睡眠時間については、平日と休日の違い、睡眠時間帯(同じ7時間でも何時から何時までなのか?)を知る

16a. 昼間にどれくらい昼寝をしますか？

- 1) 1度もなかったか、あっても1か月に1回未満である。
- 2) 1か月に1回以上ある。
- 3) 1週間に1-2回ある。
- 4) 1週間に3-5回ある。
- 5) ほとんど毎日昼寝をする。

昼寝は過度の眠気の反映かもしれないし、睡眠負債を返しているのかもしれないし、良い睡眠習慣として効果的に取っているのかもしれない

16b. 昼寝をされる場合、何時間ぐらいされますか？ _____時間____分ぐらい

17. いびきをかきますか、あるいは、家族などからいびきをかかと言われますか？

- 1) 1度もなかったか、あっても1か月に1回未満である。
- 2) 1か月に1回以上ある。
- 3) 1週間に1-2回ある。
- 4) 1週間に3-5回ある。
- 5) ほとんど毎日いびきをかかようである。

18. どういういびきをかきますか、あるいは、家族などから言われますか？

- 1) いびきはかかないと思う。
- 2) 規則正しいいびきであり、あまり音量は大きくないと言われている。
- 3) 規則正しいいびきであるが、かなり大きいと言われている。
- 4) 規則正しいいびきであるが、非常にやかましいと言われている。
(隣の部屋にいても聞こえると言われたりする)
- 5) いびきが非常に大きく息がつまったように途切れると言われている。
(いびきが聞こえなくなって静かになったかと思うと、また息をふきかえたかのように大きいいびきが聞こえる)

19. 睡眠中に息が止まると言われたことがありますか？

- 1) 1度もなかったか、あっても1か月に1回未満である。
- 2) 1か月に1回以上ある。
- 3) 1週間に1-2回ある。
- 4) 1週間に3-5回ある。
- 5) ほとんど毎日睡眠中に息が止まっているようである。

代表的な睡眠関連疾患であるSASに関する質問

20. 1週間に1-2回かそれ以上、いびきをかか方にお尋ねいたします。

初めていびきを指摘されたのは、____才のときである。

21. 1週間に1-2回かそれ以上、睡眠中に息が止まると言われている方にお尋ねいたします。

初めて息が止まると指摘されたのは、____才のときである。

22. この3ヵ月間、よく夢を見ましたか？

- 1) 1度もなかったか、あっても1ヵ月に1回未満である。
- 2) 1ヵ月に1回以上ある。
- 3) 1週間に1-2回ある。
- 4) 1週間に3-5回ある。
- 5) ほとんど毎日夢を見る。

23. この3ヵ月間、夜中に大声で寝言を言ったり、うなされることがありましたか？

- 1) 1度もなかったか、あっても1ヵ月に1回未満である。
- 2) 1ヵ月に1回以上ある。
- 3) 1週間に1-2回ある。
- 4) 1週間に3-5回ある。
- 5) ほとんど毎日寝言を言う。

代表的な睡眠関連疾患である
RBDを想定した質問

24. タバコを吸いますか

- a) いいえ b) はい (平均して _____ 本/ 日)

25. お酒を飲みますか

- a) いいえ b) はい

睡眠に影響を及ぼす嗜好品や、体重増加につながる嗜好品や食べ物に関する質問

* はいと答えた方だけ次の質問に答えて下さい *

A) どのくらいの頻度でお酒を飲みますか

- a) ほぼ毎日 b) 週に数回 c) 月に数回

B) 主にどのようなお酒を飲みますか

- a) 日本酒 b) ビール c) ウイスキー d) 焼酎
e) その他 (_____)

C) 一度にどのくらいの量を飲みますか

- | | | | |
|--------------|---------|----------|---------|
| ビール大 (633ml) | _____ 本 | 洋酒 (ダブル) | _____ 杯 |
| ビール中 (500ml) | _____ 本 | ワイン | _____ 杯 |
| ビール小 (350ml) | _____ 本 | その他 | |
| 日本酒 | _____ 合 | | |
| 焼酎 | _____ 合 | | |

26. その他の嗜好品など:

- 1) ソフトドリンク (スプライト, コーラ, ファンタ): _____ 缶/ 日
- 2) スナック菓子: _____ 袋/ 日
- 3) コーヒー/紅茶: _____ 杯/ 日
- 4) ファーストフードで食べる回数: _____ 回/ 週

睡眠がきちんととれなかった夜の翌日には、どういったことが起こりますか？

当てはまるものをすべて選んでください。

不眠の影響をどのように
認知しているか、不眠に
対してのこだわりが強い
かどうかを知る

1. 昼間の疲れ(倦怠感、眠気、やる気が出ない等)
2. 仕事の能率の低下、記憶力や集中力の低下
3. 気分の問題 (いらいらする、緊張する、うっとおしい、不安になりやすい、怒りっぽくなる、気持ちが混乱する等)
4. 身体的な問題 (筋肉痛やだるさ、頭がふらふらする、頭痛、吐き気、胸やけ等)
5. なし

***** 質問は以上で終わりですが、他に伝えたいことがあれば以下にお書き下さい。 *****

Memo