

セントマリー病院睡眠質問票 (SMH)

年 月 日 ()

不眠はありますか？

- ・はい
- ・いいえ

※「はい」とお答えになった方だけ、下記 A の質問に答えて下さい。

A: 寝る前にお薬を飲んでいますか？ (当てはまるほうに○をつけてください)

- ・はい
- ・いいえ

ご存知でしたら、具体的に薬品名を書いてください。

()

この質問表は過去 24 時間のあなたの睡眠についてのものです。
どうぞすべての質問に答えるようにしてください。

1: あなたは何時何分に、床につきましたか？

- ・ 時 分

2: あなたは何時何分に、夜寝付きましたか？

- ・ 時 分

3: あなたは何時何分に、今朝、最終的に目が覚めましたか？

- ・ 時 分

4: あなたは何時何分に、今朝、床から出ましたか？

- ・ 時 分

5: あなたの睡眠は？ (ひとつ選んでください)

- ・たいへん浅かった
- ・浅かった
- ・やや浅かった
- ・どちらかという浅かった
- ・どちらかという深かった
- ・やや深かった
- ・深かった

6: あなたは何回、目を覚ましましたか？

- ・全くなし
- ・1回
- ・2回
- ・3回
- ・4回
- ・5回
- ・6回
- ・7回以上

7: 昨夜はどのくらい睡眠をとりましたか？

- ・ 時 分

8: 昨日の日はどのくらい睡眠をとりましたか？

- ・ 時 分

9: 昨夜はどれくらいよく眠れましたか？

- ・たいへん悪かった
- ・悪かった
- ・やや悪かった
- ・やや良かった
- ・よかった
- ・大変良かった

※もしよくなかった場合は、なんで困りましたか？ (例: 落ち着かなかった等)

- 1: ()
2: ()
3: ()

10: 今朝起床した後、どのくらい頭がすっきりしていましたか？

- ・まだ実際、大変眠たかった
- ・まだ割と眠たかった
- ・まだ少し眠たかった
- ・やや頭がすっきりしていた
- ・すっきりしていた
- ・大変すっきりしていた

11: 昨夜の睡眠にどれくらい満足しましたか？

- ・大変不満足だった
- ・割と不満足だった
- ・少し不満足だった
- ・割と満足だった
- ・十分に満足だった

12: 早く目が覚めて再び眠りにつけず困りましたか？

- ・いいえ
- ・はい

13: 昨夜眠りにつくのはどのくらいむずかしかったですか？

- ・全然もしくはほとんどむずかしくなかった
- ・少しむずかしかった
- ・かなりむずかしかった
- ・きわめてむずかしかった

14: 昨夜寝つくまでにどのくらい時間がかかりましたか？

- ・ 時 分