

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
- ・少しむずかしかかった
- ・かなりむずかしかかった
- ・きわめてむずかしかかった

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