



睡眠障害について

9月21日、医師により、「睡眠障害」をテーマに講演を行いました。

講師 啓心会病院 医師 松本 芳昭

不眠症とは？

入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害などの睡眠問題が1ヶ月以上続き、日中に倦怠感、意欲低下、集中力低下、食欲低下などの不調が出現する病気です。（抑うつ、頭痛、めまいを伴うことも）この2つが認められたとき不眠症と診断されます。

不眠症のタイプ

不眠症は4つのタイプに分けられます。
寝つきの悪い「入眠障害」
眠りが浅く途中で何度も目が覚める「中途覚醒」
早朝に目が覚めてしまう「早朝覚醒」
ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感（休養感）が得られない「熟眠障害」

あなたの睡眠をアテネ不眠尺度でチェックしましょう

Q1.寝つきは？（布団に入ってから眠るまで要する時間）

0点	寝つきはよい
1点	少し時間がかかった
2点	かなり時間がかかった
3点	非常に時間がかかった or まったく眠れなかった

Q2.夜中に途中で目が覚めることは？

0点	問題になるほどではなかった
1点	少し困ることがあった
2点	かなり困っている
3点	深刻 or まったく眠れなかった

Q3.起きたい時間より早く目覚めそれ以上眠れなかったか？

0点	そんなことはなかった
1点	少し早かった
2点	かなり早かった
3点	とても早かった or まったく眠れなかった



Q4.総睡眠時間は？

0点	十分である
1点	少し足りない
2点	かなり足りない
3点	まったく足りない or まったく眠れなかった

Q5.全体的な睡眠の質は？

0点	満足している
1点	少し不満
2点	かなり不満
3点	非常に不満 or まったく眠れなかった

Q6.日中の気分は？

0点	いつも通り
1点	少し減入った
2点	かなり減入った
3点	非常に低下

Q7.日中の活動について

0点	満足している
1点	少し低下
2点	かなり低下
3点	非常に低下

Q8.日中の眠気について

0点	まったくくない
1点	少しある
2点	かなりある
3点	非常にある

【結果】 合計得点

- 4点未満の場合：睡眠障害の心配は不要。
- 4～5点の場合：不眠症の疑いが少しあり
⇒ できれば医師にご相談を。
- 6点以上の場合：不眠症の疑いがあり
⇒ 医師に相談することを勧め。

平成28年12月22日（木） 13:00～14:00
 「逆流性食道炎」消火器内科 医師 木村 光秀
 詳細は、玄関・外来ロビーなどのポスター、配布案内資料をご覧ください。
 案内は11月より開始します。