

# 睡眠習慣といびき問診表

NO. \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

- 1) 就寝時間、起床時間を教えてください  
夜 ( ) 時 ( ) 分ごろ寝て  
朝 ( ) 時 ( ) 分ごろ起きる
- 2) 床に入ってどれくらいで寝つきますか？  
だいたい ( ) 分ぐらい
- 3) 寝ている間に目が覚めることがありますか？  
1. ない 2. 時々目が覚める 3. よく目が覚める (一晩に 回ぐらい)
- 4) 目が覚めてから、なかなか寝つけなくてこまることがありますか？  
1. ない 2. たまにある 3. しばしばある 4. よくある
- 5) いちばん眠りやすい体の向き、または目が覚めたときの体の向きはどれですか？  
1. 仰向け 2. うつ伏せ 3. 右を下にした横向き 4. 左を下にした横向き
- 6) ねぞうが悪いと言われたことがありますか？  
1. ない 2. 時々言われる 3. よく言われる
- 7) 毎晩の睡眠について  
1. いつもよく眠れる 2. だいたいよく眠れる 3. どちらかといえばよく眠れない  
4. よく眠れなくて困っている
- 8) 寝入りばなや夜間に、足がピクピク動くことや、そのために目が覚めることがありますか？  
1. ない 2. たまにある 3. しばしばある 4. よくある
- 9) 足がムズムズしたり、ほてったりして、眠れないことがありますか？  
1. ない 2. たまにある 3. しばしばある 4. よくある
- 10) 寝入りばなや明け方に、恐ろしい夢をみて目が覚めたことがありますか？  
1. ない 2. たまにある 3. しばしばある 4. よくある
- 11) 眠っている時に体がしびれたようになって動けなくなる (かなしばり) がありますか？  
1. ない 2. たまにある 3. しばしばある 4. よくある
- 12) 眠っていて息苦しくなることがありますか？  
1. ない 2. たまにある 3. しばしばある 4. よくある
- 13) あなたのいびきは  
1. 毎晩かく 2. 疲れた時だけかく 3. 酒やビールを飲んだ時だけかく 4. かかない
- 14) 質問 13 で「ある」と答えた方に、いつ頃からいびきをかくようになりましたか？  
1. 子供のころから 2. 20代から 3. 30代から 4. 40代から  
5. 50代から 6. 60代から 7. わからない
- 15) いびきをかいている途中で呼吸が一時止まってしまうことがありますか？  
1. ない 2. たまにある 3. しばしばある 4. よくある 5. わからない
- 16) 質問 15 で「ある」と答えた方に、『睡眠途中で呼吸が止まる』と言われるのは  
1. 家族 2. 知人 3. 自分でもわかる



- 34) 昼間、眠ってはいけないような場面（運転中や会議中）で、がまんできずに眠ってしまうことがありますか？  
1. ない 2. たまにある 3. しばしばある 4. よくある
- 35) お酒を飲みますか？  
1. ほとんど毎日 2. 週に3~5回 3. 月に2~3回 4. まったく飲まない
- 36) お酒の種類は何ですか？（複数回答可）  
1. ビール 2. 日本酒 3. 焼酎 4. ウィスキー 5. ワイン 6. その他（ ）
- 37) お酒の量は？  
（ ）ml 又は （ ）合
- 38) タバコを吸いますか？  
1. 吸う 2. 吸わない 3. 以前吸っていた （ ）才より禁煙
- 39) 鼻がつまることがありますか？  
1. ない 2. たまにある 3. しばしばある 4. よくある
- 40) 扁桃腺（へんとうせん）がはれることがありますか？  
1. ない 2. たまにある 3. しばしばある 4. よくある
- 41) のどや鼻などの病気で病院へかかることがありますか？  
1. ない 2. たまにある 3. しばしばある 4. よくある
- 42) 今までに鼻やのどの手術をしたことがありますか？  
1. ない 2. ある（ ）才のとき の手術)
- 43) 風邪をひきやすいですか？  
1. ない 2. めったにひかない（年に1回） 3. 時々ひく（年に2~3回） 4. よくひく
- 44) くちびるがきれうことがありますか？  
1. ない 2. たまにある 3. しばしばある 4. よくある
- 45) 次の病気に患ったことがありますか？（過去は○：現在も通院中は◎）  
1. 高血圧 2. 糖尿病 3. 心臓病 4. 動脈硬化 5. 呼吸器疾患 6. 神経疾患  
7. 頭痛 8. 自律神経失調症 9. 不眠 10. うつ病、またはうつ状態  
11. 蓄膿症 12. 扁桃腺肥大 13. アデノイド  
14. 鼻アレルギー（花粉症） 15. その他（ ）
- 46) 現在のあなたの体についておたずねします（わかる範囲で結構です）  
身長は          cm                  体重は          kg                  首周りには          cm  
血圧は          /                  mmHg
- 47) あなたの20歳のころの体についておたずねします  
身長は          cm                  体重は          kg

ご協力ありがとうございました。