

アテネ不眠尺度(AIS) 不眠症の自己評価

過去 1 ヶ月間に少なくとも週 3 回以上経験した選択肢の数字を選んで丸をつけてください。

1	寝床についてから実際に寝るまで時間がかかりましたか？	0	いつもより寝付きは良い
		1	いつもよりすこし時間がかかった
		2	いつもよりかなり時間がかかった
		3	いつもより非常に時間がかかった。 あるいは全く眠れなかった
2	夜間,睡眠の途中で目が覚めましたか？	0	問題になるほどのことはなかった
		1	すこし困ることがある
		2	かなり困っている
		3	深刻な状況,あるいは全く眠れなかった
3	希望する起床時間より早く目覚めてそれ以降眠れないことはありましたか？	0	そのようなことはなかった
		1	すこし早かった
		2	かなり早かった
		3	非常に早かった, あるいは全く眠れなかった
4	夜の眠りや昼寝も合わせて睡眠時間は足りていましたか？	0	十分である
		1	すこし足りない
		2	かなり足りない
		3	全く足りない,あるいは全く眠れなかった
5	全体的な睡眠の質についてどう感じていますか？	0	満足している
		1	すこし不満である
		2	かなり不満である
		3	非常に不満である。 あるいは全く眠れなかった。
6	日中の気分はいかがでしたか？	0	いつも通り
		1	すこし減入った
		2	かなり減入った
		3	非常に減入った
7	日中の身体的および精神的な活動の状態はいかがでしたか？	0	いつも通り
		1	すこし低下した
		2	かなり低下した
		3	非常に低下した
8	希望する起床時間より早く目覚めてそれ以降眠れないことはありましたか？	0	全くなかった
		1	すこしあった
		2	かなりあった
		3	非常にあった

<p>合計点数</p> <p>〔1～3点〕 睡眠がとれています</p> <p>〔4～5点〕 不眠症の疑いがすこしあります</p> <p>〔6点以上〕 不眠症の可能性が高いです</p>	点
---	---