大正製薬

あなたの睡眠大丈夫？

睡眠セルフチェックシート

日本人の５人に１人が「睡眠で休養が取れていない」と感じています。
年齢とともに不眠で悩む人は増え、60歳以上では約３人に１人にも上ります。※
不眠はとても身近な症状。あなたは大丈夫でしょうか？ チェックしてみましょう。

※「厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト」より

過去1カ月間に、少なくとも週３回以上経験したものに○を付けてください

Q1. 布団で横になってから、すぐに眠れましたか。

0：問題なくすぐに眠れた　1：少し時間がかかった　2：かなり時間がかかった　3：非常に時間がかかった

Q2. 夜間に目覚めることがありましたか。

0：問題になるほどではなかった　1：困ることがあった　2：かなり困ることがあった　3：深刻な問題 / 眠れなかった

Q3. 起きたい時間より早く起きてしまい、その後眠れないことがありましたか。

0：なかった　1：少し早く起きてしまった　2：かなり早く起きてしまった　3：非常に早く起きてしまった / 全く眠れなかった

Q4. 睡眠時間は足りていると感じますか。

0：足りている　1：少し足りていない　2：かなり足りていない　3：全く足りていない

Q5. 睡眠の質に満足しましたか。

0：満足した　1：少し不満があった　2：かなり不満があった　3：非常に不満があった

Q6. 日中の気分はどうでしたか。

0：問題なかった　1：少し滅入った　2：かなり滅入った　3：非常に滅入った

Q7. 日中のこころと身体の調子はどうでしたか。

0：問題なかった　1：少し悪かった　2：かなり悪かった　3：非常に悪かった

Q8. 日中に眠気を感じましたか。

0：感じなかった　1：若干感じた　2：かなり感じた　3：非常に感じた

合計点

○をつけた回答番号の数字をすべて足し、合計点を出してみましょう

合計点が6点以上だった方は不眠症の可能性があり、専門の医療機関等での受診をおすすめします。

本質問表は「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した、
世界共通の不眠症判定法「アテネ不眠尺度(AIS-8)」に基づいたものです。
Soldatos et al.: Journal of Psychosomatic Research 48:555-560, 2000)

裏面は、不眠でお悩みの方へ
大正製薬からのお知らせです

大正製薬

＼このようなお悩みはございませんか？／

なかなか寝付けない

夜中に何度も起きる

眠りが浅く熟睡できない

不眠症治療薬の治験に参加してみませんか？

治験とは、「薬の候補」の有効性や安全性を確認する試験のことです。
大正製薬では、不眠症の飲み薬の治験協力者を
募集しています。

3つのメリット

専門医の診察、専門機器による精密検査も選択可能
治験では不眠症の専門医が診察し、終夜睡眠ポリグラフ検査（終夜PSG）を受けることもできます。

費用の一部軽減
治験薬を服用している間の検査費用や一部の薬の費用に加え、負担軽減費をお支払いします。

新薬開発への貢献
まだ世に出ていないお薬の候補を服薬していただき、新薬の開発に協力することができます。

募集期間
2021年
9月まで（予定）
※応募状況により変更となる場合がございます

対象となる方

- 20歳以上の男女
- 寝つきが悪い、眠りが浅いなどの不眠症状がある方
- 現在、他の治験にご参加されていない方

※上記以外にも参加条件がございます。応募後、お電話で確認させていただきます。

実施医療機関

京谷クリニック
〒550-0004
大阪府大阪市西区靭本町1-4-16
なんぺいビル3階

［治験のお問合せ］
TEL:06-6441-4159