

不眠症テスト | アテネ不眠尺度AIS

アテネ不眠尺度(AIS)とは

(Soldatos et al.: Journal of Psychosomatic Research 48:555-560, 2000)世界保健機関 (WHO) が中心になって設立した「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です。

●手順

この調査では、あなたがこれまでに経験した「睡眠のトラブル」について自己評価していただき、それを記録することを目的としています。次に示す項目で過去1ヶ月間に少なくとも週3回以上経験したものについて、あなた自身が感じたトラブルの程度を選んで下さい。

過去1カ月間に、少なくとも週3回以上経験したものに当てはまるものをチェックする。

A. 寝つき(布団に入ってから眠るまで要する時間)

- (0) いつも寝つきはよい
- (1) いつもより少し時間がかかった
- (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か、全く眠れなかった

B. 夜間、睡眠途中で目が覚める

- (0) 問題になるほどではなかった
- (1) 少し困ることがあった
- (2) かなり困っている
- (3) 深刻な状態か、全く眠れなかった

C. 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れない

- (0) そのようなことはなかった
- (1) 少し早かった
- (2) かなり早かった
- (3) 非常に早かったか、全く眠れなかった

D. 総睡眠時間

- (0) 十分である
- (1) 少し足りない
- (2) かなり足りない
- (3) 全く足りないか、全く眠れなかった

E. 全体的な睡眠の質

- (0) 満足している
- (1) 少し不満
- (2) かなり不満
- (3) 非常に不満か、全く眠れなかった

F. 日中の気分

- (0) いつも通り
- (1) 少しめいっただ
- (2) かなりめいっただ
- (3) 非常にめいっただ

G. 日中の活動について(身体的及び精神的)

- (0) いつも通り
- (1) 少し低下
- (2) かなり低下
- (3) 非常に低下

H. 日中の眠気

- (0) 全くない
- (1) 少しある
- (2) かなりある
- (3) 激しい

※選んだ数字をすべて足し、その合計点で判断する

1~3点 眠障害の心配はない

4~5点 不眠症の疑いが少しある

6点以上 眠症の疑いあり。専門家に相談を