

睡眠チェックシート

あなたの睡眠に問題はないか、☑チェックしてください。

- 寒さや暑さを感じて目覚めることがある【C】
- 朝、起床時刻が不規則である【D】
- 週末「寝だめ」することが多い【D】
- 肩こりがある【F】
- 朝起きたとき、腰が痛いと感じることが多い【C】
- 朝、食事を食べないことが多い【B】
- 部屋にあまり日が差さない【A】
- 夜勤・準夜勤が多い【A】
- 車で通勤している【E】
- 日中、オフィスから出ることが殆どない【A】
- 昼寝をすることが多い【D】
- 外食が多い【B】
- 日中、ぼーっとすることが多い【F】
- 日中、熱があるように感じる【G】
- 一日に3000歩以上歩くことが少ない【E】
- 疲れやすいと感じる【F】
- 日中、よくのどが渇く【G】
- 夕食が、夜10時を過ぎることが多い【B】
- 食べ過ぎ、飲み過ぎになることが多い【G】
- 夕食後、コーヒー・お茶を飲む【B】
- 目が疲れる【F】
- ソファや椅子・コタツなどで寝てしまうことがある【D】
- 部屋の照明は、天井の蛍光灯だけである【A】
- 暗いところが怖いと感じることがある【G】
- 明かりをつけたままで寝る、または寝室を暗く出来ない【C】
- 足が冷たくて、寝付けないことがある【E】
- 「寝酒」を飲む【B】
- お風呂に入っても体が温まらない、またはすぐ冷めてしまう【E】
- 床に就く時間が、日によって違う【D】
- 寝ているとき、物音が気になることがある【C】
- 夢に仕事が出てくることが多い【F】
- 夜中に目を覚ますことが多い【G】
- お風呂に入るより、もっぱらシャワーで済ます【E】
- 寝る直前まで、テレビやパソコンの画面を見ている【A】
- 車の音や振動が気になって、寝付けないことがある【C】

チェックした項目の【A】～【G】がそれぞれいくつあったか集計してください。

【A】＝() 【B】＝() 【C】＝() 【D】＝() 【E】＝() 【F】＝() 【G】＝()

各項目とも、3つ以上あった場合は問題があります。早速チェックシートをお持ちになり、ご来院ください。ご承知かと思いますが、もちろん無料で診察させていただきます。