医療関係者提供用

眠りの状態チェックシート

不眠症の簡易診断（アテネ不眠尺度）

監修 東京家政大学人文学部 心理カウンセリング学科 准教授 岡島 義 先生

患者さんが感じる睡眠の悩み

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、当てはまる項目に○をつけてください。

A 寝つきの問題について（布団に入って電気を消してから眠るまでに要した時間）

- □ 0点 問題なかった
- □ 1点 少し時間がかかった
- □ 2点 かなり時間がかかった
- □ 3点 非常に時間がかかったか、全く眠れなかった

B 夜間、睡眠途中に目が覚める問題について

- □ 0点 問題になるほどではなかった
- □ 1点 少し困ることがあった
- □ 2点 かなり困っている
- □ 3点 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、それ以上眠れない問題について

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

D 総睡眠時間について

- □ 0点 十分だった
- □ 1点 少し足りなかった
- □ 2点 かなり足りなかった
- □ 3点 全く足りないか、全く眠れなかった

E 全体的な睡眠の質について

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

F 日中の満足感について

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

G 日中の活動について（身体的および精神的）

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

H 日中の眠気について

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

【出典】Okajima I, Inoue Y, et al.: Psychiatry Clin Neurosci, 67(6): 420-425, 2013
Okajima I, Kadotani H, et al.: Int. J. Environ. Res. Public Health, 17, 8789, 2020

合 計

点

- 0～3点：不眠症の心配はありません
- 4～5点：やや不眠傾向があります
- 6～9点：軽度不眠症の可能性があります
- 10～15点：中等度不眠症の可能性があります
- 16～24点：重度不眠症の可能性があります

Eisai

医療関係者提供用

アテネ不眠尺度について

アテネ不眠尺度とはICD-10の「不眠症」診断基準[1]に合わせて作成された不眠症状尺度[2]です。不眠症状（5項目）と日中症状（3項目）の合計8項目（範囲：0～24点）で構成されています。合計得点のカットオフ得点は6点以上、不眠症状項目だけを使用した場合は、5点以上がカットオフ得点となります。また、重症度評定も可能であり、6～9点が軽症、10～15点が中等症、16～24点が重症に分類されます。
版権フリーなので、作成当時は様々な翻訳がなされていました。それでは研究上使用しにくいため、専門家による翻訳作業を行い、その信頼性と妥当性を検証しました。その結果、高い信頼性と妥当性が確認されています。

【出典】1）World Health Organization［編］, 融道男［ほか］監訳, ICD-10精神および行動の障害：臨床記述と診断ガイドライン, 医学書院, 190-192, 1993
2）Okajima I, Inoue Y, et al.: Psychiatry Clin Neurosci, 67（6）: 420-425, 2013

これはNG！睡眠衛生（例）

眠れないとき、中途覚醒時に時計を見る

時間によっては焦りや不安を引き起こし、覚醒してしまいます。

長く布団に入っている

睡眠時間が分断されてしまい、不眠感が強まります。

眠れるときに寝ておく

睡眠覚醒リズムが乱れてしまいます。昼寝が長くなると、夜の睡眠の質が低下します。
また、寝つく時刻も不規則になります。

眠れなかった日はあまり活動しない

睡眠覚醒リズムが乱れてしまいます。
また、眠れないことについて悶々と考えてしまい、気持ちが沈みがちになります。

（岡島　義 先生ご提供）

【出典】岡島　義・福田一彦（監訳）睡眠障害に対する認知行動療法ー行動睡眠医学的アプローチへの招待ー」
風間書房, P.11-25, 41-60, 135-146, 147-162, 2015

監修　東京家政大学人文学部 心理カウンセリング学科 准教授　岡島　義 先生

エーザイ株式会社

DVG1061AKE
2021年5月作成