

アテネ不眠尺度(AIS)

世界保健機関(WHO)による「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

カルテ番号	(当院で記載します)	男・女	調査日	年 月 日
氏名		歳	生年月日	年 月 日生

『過去1カ月間に少なくとも週3回以上経験した項目を選んでください』

●寝つき(布団に入ってから眠るまでの時間)

- 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、全く眠れなかった

●夜間、睡眠中に目が覚めることは？

- 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

●希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかった？

- 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

●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

●全体的な睡眠の質は？

- 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

●日中の気分は？

- 0:いつも通り
- 1:少し減入った
- 2:かなり減入った
- 3:非常に減入った

●日中の活動について

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

●日中の眠気について

- 0:全くない
- 1:少しある
- 2:かなりある
- 3:激しい

合計得点:

点