

睡眠度check!

最近の一か月で週に3度以上、気になった項目にチェックしてみましょう

寝つきについて

- 眠るまで少し時間がかかった 1
- 眠るまでけっこう時間がかかった 2
- なかなか眠れなかったor眠れなかった 3

夜中、早朝の目覚め

- 夜中に目覚めたがすぐに眠れたor少し早く目覚めた 1
- 夜中に何度か目覚めたor早朝に目覚めた 2
- 夜中に何度も目覚めて困ったorかなり早朝に目覚めた 3

眠りについた時間

- 午前1時頃 1
- 午前2時頃 2
- 午前3時以降 3

睡眠時間についての認識

- もう少し睡眠時間を取りたい 1
- かなり睡眠不足を感じる 2
- 睡眠時間がまったく足りていない 3

眠りの質についての認識

- 理想的ではないが問題はない 1
- あまり質の良い眠りではない 2
- 眠りの質が悪い 3

昼間の活動力や集中力

- 少し低下しているが問題はない 1
- 結構低下している 2
- 非常に低下して困る 3

昼間の眠気

- 少し眠気を感じる 1
- 結構眠くなる 2
- とても眠くなるため困る 3

チェックした項目の右の数字の合計が

- 1～3……特に問題なし
- 4～5……少し心配なので改善を意識したい
- 6～9……睡眠障害の可能性があるので改善が必要
- 10以上……専門科に相談するのが望ましい