

あなたの睡眠大丈夫？

## 睡眠セルフチェックシート

日本人の5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」と感じています。  
年齢とともに不眠で悩む人は増え、60歳以上では約3人に1人にも上ります。<sup>※</sup>  
不眠はとても身近な症状。あなたは大丈夫でしょうか？ チェックしてみましょう。

※「厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト」より

過去1カ月間に、少なくとも週3回以上経験したものに○を付けてください

## Q1. 布団で横になってから、すぐに眠れましたか。

0: 問題なくすぐに眠れた    1: 少し時間がかかった    2: かなり時間がかかった    3: 非常に時間がかかった

## Q2. 夜間に目覚めることがありましたか。

0: 問題になるほどではなかった    1: 困ることがあった    2: かなり困ることがあった    3: 深刻な問題 / 眠れなかった

## Q3. 起きたい時間より早く起きてしまい、その後眠れないことがありましたか。

0: なかった    1: 少し早く起きてしまった    2: かなり早く起きてしまった    3: 非常に早く起きてしまった / 全く眠れなかった

## Q4. 睡眠時間は足りていると感じますか。

0: 足りている    1: 少し足りていない    2: かなり足りていない    3: 全く足りていない

## Q5. 睡眠の質に満足しましたか。

0: 満足した    1: 少し不満があった    2: かなり不満があった    3: 非常に不満があった

## Q6. 日中の気分はどうでしたか。

0: 問題なかった    1: 少し減入った    2: かなり減入った    3: 非常に減入った

## Q7. 日中のことと身体の調子はどうでしたか。

0: 問題なかった    1: 少し悪かった    2: かなり悪かった    3: 非常に悪かった

## Q8. 日中に眠気を感じましたか。

0: 感じなかった    1: 若干感じた    2: かなり感じた    3: 非常に感じた

## 合計点

○をつけた回答番号の数字をすべて足し、合計点を出してみましょう

合計点が**6点以上**だった方は**不眠症の可能性**があり、**専門の医療機関**等での受診をおすすめします。

＼ このようなお悩みはございませんか？ ＼

なかなか寝付けない

夜中に何度も起きる

眠りが浅く熟睡できない

# 不眠症治療薬の治験に参加してみませんか？

治験とは、「薬の候補」の有効性や安全性を確認する試験のことです。  
大正製薬では、不眠症の飲み薬の治験協力を募集しています。

## 3つのメリット



### 専門医の診察、専門機器による精密検査も選択可能

治験では不眠症の専門医が診察し、終夜睡眠ポリグラフ検査（終夜PSG）を受けることもできます。



### 費用の一部軽減

治験薬を服用している間の検査費用や一部の薬の費用に加え、負担軽減費をお支払いします。



### 新薬開発への貢献

まだ世に出ていないお薬の候補を服薬していただき、新薬の開発に協力することができます。

募集期間

年

月まで（予定）

※応募状況により変更となる場合がございます

対象となる方

- ✔ 20歳以上の男女
- ✔ 寝つきが悪い、眠りが浅いなどの不眠症状がある方
- ✔ 現在、他の治験にご参加されていない方

※上記以外にも参加条件がございます。応募後、お電話で確認させていただきます。

実施医療機関

医療法人社団 大坪会 小石川東京病院  
医師またはスタッフまでお問い合わせください