

2017年3月31日

●●●● 様

## Webを使った睡眠に関する調査結果報告

この検査では全部で7つの睡眠や生活習慣などにかかわるアンケートに答えていただきました。  
この冊子では簡単なものではございますが、それぞれのアンケートの説明と●●●●様の検査結果の報告をいたします。ご参考にさせていただければ幸いです。

〒100-0001  
東京都千代田区千代田  
●●●●株式会社  
●●●● 神経医療研究センター  
●●●●ビル ●●●●階  
●●●●ビル ●●●●階  
●●●●

## 1.健康調査書(SPAQ)

季節ごとの状態が変化するパターン、季節によって周期的に気分の状態が変化する季節性感情障害の傾向を評価するものです。

このアンケートは睡眠時間、人との付き合い、全般的な気分の良さ、体重、食欲、活動性の6項目に答えていただいています。これら6項目を得点化しその合計点(季節性感情得点)で評価を行います。

- 様の今回の季節性感情障害の傾向を示す点数は……2点でした。
- 特に問題のある点数ではありませんでした。
  - やや高めの点数です。もし何か季節ごとで気になることがある場合には、専門医を受診されることをお勧めします。
  - 季節性感情障害の可能性を示す得点が高かったです。季節ごとに感情の浮き沈みがありつらい場合には専門医を受診してください。

季節性感情得点が12点以上の方は季節性感情障害の可能性が高いと言われており、8点から11点の方は季節性感情障害と似た様な状態の変化が強いと言われております。

なお、季節性感情障害かどうかの診断はこのアンケートの結果だけではできません。もし今回の結果で気になることがございましたら、専門医にご相談ください。

## 2.日常の眠気チェックその1 (ESS)

全部で8項目の、様々な場面で日中にどれくらい眠気を感じるかについて答えていただいたアンケートです。このアンケートではナルコレプシーや睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害により、日中の過剰な眠気があるかどうかを調べるものです。

- 様の今回の日中の強い眠気に関する得点は……13点でした。
- 今回測定した結果では日中に過度な眠気を感じることはないようでした。
  - 特に問題があるような点数ではありませんでした。
  - 日中の過度の眠気を表す得点が高かったです。日中の過度な眠気で困っていたり、仕事中などに眠気を感じて仕事などに支障をきたしたりしている場合には専門医を受診することをお勧めします。

これらの得点が11点以上だと日中の過剰な眠気があると判断されます。

ただ、このアンケートで分かるのは日中の過剰な眠気があるかどうかだけなので、どのような睡眠の障害があるか気になる方は、専門医を受診して医師の診察を受けてください。

### 3.睡眠健康チェック(PSQI)

最近1カ月の睡眠の質や睡眠障害に関するアンケートです。さまざまな睡眠の障害になる事柄や、自分で感じる睡眠の質がどうであったかについて答えていただきました。このアンケートでは睡眠の質が低かったり、睡眠障害の傾向が高かったりすると得点が高くなります。

■■■様の今回のPSQIの点数は7点でした。

このアンケートの点数が6点以上であった場合、何らかの睡眠障害がある可能性が高くなります。

このアンケートで診断などは行えないので、睡眠障害の診断や治療に関して気になることがある場合は、専門医を受診してください。

### 4.朝型夜型チェックその1(MCTQ)

### 5.朝型夜型チェックその2(MEQ)

どちらもクロノタイプに強い影響を与えている、体内時計の特徴を調べるためのアンケートです。

クロノタイプとは一般に「朝型・夜型」と呼ばれているものです。朝方の人と夜型の人とを比べると、朝方的人是夜型の人に比べて体温やメラトニン(睡眠に関係するホルモン)などの体内時計に影響される機能が動くタイミングが早いとされており、夜型的人是朝方の人に比べて体内時計の1日の周期が長いとされており、成人の約3割が夜型であるという研究成果が出ています。また、この体内時計のパターン(クロノタイプ)は遺伝的な部分が強く、自分の意志だけでコントロールすることは難しくなっています。

MEQはその得点により、体内時計が朝型か夜型か、その中間である中間型かを測ります。

MCTQは仕事などがある日の睡眠の中央時刻と、仕事などがない日の睡眠の中央時刻を測ることで、朝型か夜型かを測り、さらに社会的な睡眠時間(仕事などがある日に取れる睡眠時間)と生物時計(仕事がない日に自由に眠っている睡眠時間)の不一致の度合いである社会的ジェットラグを調べることができます。

社会的ジェットラグとは、仕事などがある日に目覚まし時計などを使って起きることで生じる睡眠不足などを解消するために、仕事がない日に睡眠時間が長くなることから起きる平日と休日の睡眠のタイミングのずれのことです。

MEQの結果、■■■■の体内時計の体内時計のタイプは、中間型でした。

MCTQの結果、■■■様の社会的ジェットラグは2時間でした。

## 6.日常生活チェック(STAI)

今の瞬間にあてはまる不安と普段の自分にあてはまる不安を測るアンケートです。

■■■様がこのアンケートにお答えいただいたときの不安の点数は34点でした。

また■■■様が普段感じていらっしゃる不安の得点は38点でした。

どちらの点数も、問題となるほど高いものではありませんでした。

## 7.気分チェックその2(CES-D)

現在治療を受けていない方の中からうつ病を発見することを目的に様々なアンケートを参考に作られたアンケートです。このアンケートの得点が高いとうつ病の傾向が高いと言われますが、精神科の病気の診断は、今までの気分の変化の経過や症状を基に医師が判断をするものなので、この検査だけで病気の診断をすることはできません。

■■■様の今回の得点は7点で、問題になるような高い得点ではありませんでした。

以上です。

ご協力ありがとうございました。