

ピッツバーグ 睡眠質問票

<日本語版>

名前

ID

回答日 年 月 日

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

(出典)

1. Yuriko DOI, et al. Psychometric assessment of subjective sleep quality using the Japanese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-J) in psychiatric disordered and control subjects. Psychiatry Research 2000; 97:165-172.
2. 土井由利子, 饗輪眞澄, 内山真, 大川匡子. ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成. 精神科治療学 1998; 13: 755-769.

過去1か月間における、あなたの通常の睡眠の習慣についておたずねします。
過去1か月間について大部分の日の昼と夜を考えて、以下のすべての質問項目に
できる限り正確にお答えください。

問1.

過去1か月間において、通常何時ごろ寢床
につきましたか？

就床時刻

(1. 午前 2. 午後) 時 分 ころ

問2.

過去1か月間において、寢床についてから眠
るまでにどれくらい時間を要しましたか？

約 分

問3.

過去1か月間において、通常何時ごろ起床し
ましたか？

起床時刻

(1. 午前 2. 午後) 時 分 ころ

問4.

過去1か月間において、実際の睡眠時間は
何時間くらいでしたか？これは、あなたが
寢床の中にいた時間とは異なる場合がある
かもしれません。

睡眠時間

1日平均 約 時間 分

過去1か月間において、どれくらいの頻度で、
以下の理由のために睡眠が困難でしたか？最も
あてはまるものに1つ○印をつけてください。

問5a.

寢床についてから30分以内に眠ることが
できなかったから。

0. なし

1. 1週間に1回未満

2. 1週間に1-2回

3. 1週間に3回以上

問5b.

夜中または早朝に目が覚めたから。

0. なし

1. 1週間に1回未満

2. 1週間に1-2回

3. 1週間に3回以上

問5c.

トイレに起きたから。

0. なし

1. 1週間に1回未満

2. 1週間に1-2回

3. 1週間に3回以上

問5d.

息苦しかったから。

0. なし

1. 1週間に1回未満

2. 1週間に1-2回

3. 1週間に3回以上

問5e.

咳が出たり、大きないびきをかいたから。

0. なし

1. 1週間に1回未満

2. 1週間に1-2回

3. 1週間に3回以上

問5f.

ひどく寒く感じたから。

0. なし

1. 1週間に1回未満

2. 1週間に1-2回

3. 1週間に3回以上

問5g.

ひどく暑く感じたから.

0. なし
1. 1週間に1回未満
2. 1週間に1-2回
3. 1週間に3回以上

問5h.

悪い夢をみたから.

0. なし
1. 1週間に1回未満
2. 1週間に1-2回
3. 1週間に3回以上

問5i.

痛みがあったから.

0. なし
1. 1週間に1回未満
2. 1週間に1-2回
3. 1週間に3回以上

問5j.

上記以外の理由があれば、次の空欄に記載してください。

【理由】

そういったことのために、過去1か月間において、どれくらいの頻度で、睡眠が困難でしたか？

0. なし
1. 1週間に1回未満
2. 1週間に1-2回
3. 1週間に3回以上

問6.

過去1か月間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか？

0. 非常によい
1. かなりよい
2. かなりわるい
3. 非常にわるい

問7.

過去1か月間において、どれくらいの頻度で、眠るために薬を服用しましたか（医師から処方された薬あるいは薬屋で買った薬）？

0. なし
1. 1週間に1回未満
2. 1週間に1-2回
3. 1週間に3回以上

問8.

過去1か月間において、どれくらいの頻度で、車の運転中や食事中や社会活動中など眠ってはいけない時に、おきていられなくなり困ったことがありましたか？

0. なし
1. 1週間に1回未満
2. 1週間に1-2回
3. 1週間に3回以上

問9.

過去1か月間において、物事をやり遂げるのに必要な意欲を持続するうえで、どのくらい問題がありましたか？

0. 全く問題なし
1. ほんのわずかだけ問題があった
2. いくらか問題があった
3. 非常に大きな問題があった

総合得点

表 2 ビツバーク睡眠質問票の採点方法

睡眠の質 (C1)			
問 6	過去 1 か月間における主観的な睡眠の質の評価	0 点 非常によい 1 点 かなりよい 2 点 かなりわるい 3 点 非常にわるい	C1 の得点 点
入眠時間 (C2)			
① 問 2	過去 1 か月間における、寝床についてから眠るまでにかかった時間	0 点 16 分未満 1 点 16 分以上 31 分未満 2 点 31 分以上 61 分以下 3 点 61 分を超える	C2 ① の得点 点
② 問 5a	過去 1 か月間に、寝床についてから 30 分以内に眠ることができなかったため睡眠障害があった	0 点 なし 1 週間に 1 回未満 1 点 1 週間に 1-2 回 2 点 1 週間に 3 回以上 3 点	C2 ② の得点 点 C2 ① + C2 ② の得点 点
C2 ① + C2 ② の得点		0 点 1-2 点 3-4 点 5-6 点	C2 の得点 点
睡眠時間 (C3)			
問 4	過去 1 か月間における、実睡眠時間	0 点 7 時間を超える 1 点 6 時間を超え 7 時間以下 2 点 5 時間以上 6 時間以下 3 点 5 時間未満	C3 の得点 点
睡眠効率 (C4)			
① 問 4	過去 1 か月間における、実睡眠時間	時間	
② 問 3	過去 1 か月間における、床内時間 (就床時刻-起床時刻)	時間	
③ 睡眠効率 (%) を算出	実睡眠時間 (①) / 床内時間 (②) × 100	(%)	
	85% 以上	0 点	
	75% 以上 85% 未満	1 点	
	65% 以上 75% 未満	2 点	
	65% 未満	3 点	
	C4 の得点	点	C4 の得点 点

睡眠困難 (C5)

1 か月間における睡眠困難の理由 (問 5b から j) を以下のようにより得点化する。

なし	0 点
1 週間に 1 回未満	1 点
1 週間に 1-2 回	2 点
1 週間に 3 回以上	3 点
問 5b の得点	点
問 5c の得点	点
問 5d の得点	点
問 5e の得点	点
問 5f の得点	点
問 5g の得点	点
問 5h の得点	点
問 5i の得点	点
問 5j の得点	点
問 5b から j の合計の得点	問 5b から j の合計の得点 点
0 点	0 点
1-9 点	1 点
10-18 点	2 点
19-27 点	3 点
	C5 の得点 点

薬剤の使用 (C6)

問 7	過去 1 か月間における薬剤の使用頻度	0 点 なし 1 週間に 1 回未満 1 点 1 週間に 1-2 回 2 点 1 週間に 3 回以上 3 点	C6 の得点 点
日中覚醒困難 (C7)			
① 問 8	過去 1 か月間における日中の過眠	0 点 なし 1 週間に 1 回未満 1 点 1 週間に 1-2 回 2 点 1 週間に 3 回以上 3 点	C7 ① の得点 点
② 問 9	過去 1 か月間における意欲の持続	0 点 全く問題なし ほんのわずかなだけ問題があった 1 点 いくらか問題があった 2 点 非常に大きな問題があった 3 点	C7 ② の得点 点 C7 ① + C7 ② の得点 点
	C7 ① + C7 ② の得点	0 点 1-2 点 3-4 点 5-6 点	C7 の得点 点

ビツバーク睡眠質問票総合得点 (FSQIG) : 0-21 点

以上の C1 から C7 までの得点を合計 (C1+C2+C3+C4+C5+C6+C7)

FSQIG 点

(土井由利子: 睡眠障害の対応と治療ガイドライン, p228-229, 2002. より引用)