

睡眠障害・クロノタイプの自己診断サイトの使い方

2015年10月



- 1 「ぐっすりこぶ」と検索して本会のホームページを探す（<http://sleptwell.jp> を入力しても可）。ホームページの右下の「スタート」をクリックして同意画面に移動する。同意をクリックして 2 の問診画面へ進む。
- 2 必要事項と睡眠に関する 18 問の質問に答える。次画面で誤記入などを確認して、修正がなければ、3 の評価画面に移動する。



あなたについてお知らせください。

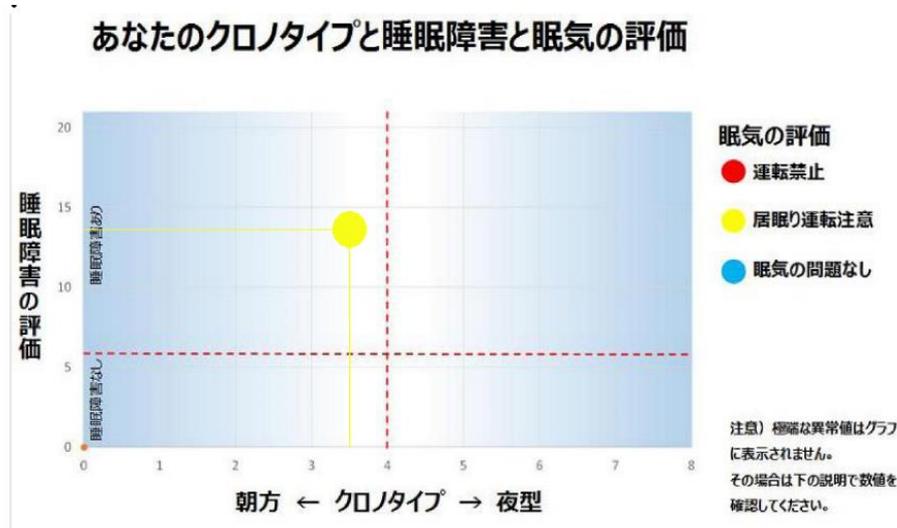
性別 男性 女性
生年月日 明治 大正 昭和 平成 西暦 年 月 日
身長 cm 体重 kg
生活している標準時 日本標準時 (JST) その他
生活している場所の経度は東経 度、不明の場合は住所の都道府県 と市町村 を選択ください。

過去一ヶ月間における、あなたの通常の睡眠の習慣についておたずねします。
過去一ヶ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事項にできる限り正確にお答えください。

問 1. 過去一ヶ月間において、通常何時ころ寝床につきましたか？
就寝時刻 平日は 午前 午後 時 分
休日の前夜は 午前 午後 時 分

3 グラフないし説明文にて、評価結果が示される。

この結果をあなたの生活習慣を見直すきっかけとしてご利用ください。



クロノタイプ

あなたのクロノタイプ(MSF_{sc})は 3.5 時、睡眠潜時で補正したクロノタイプは 3.50 です。(他地域と比較するには、さらにローカルタイムで補正したクロノタイプ 3.50 時を用いてください)
クロノタイプの基準が 4 時ですので、あなたの体内時計は 0.5 時間 早い 状態です。
社会的ジェットラグ (Social Jetlag) が 2.0 時間ですので、あなたには毎日 2.0 時間の睡眠不足が生じていることになります。

睡眠障害

あなたの睡眠障害は 21 点満点中の 13.0 点です。
この値が 5.5 点以上で病的な睡眠障害と考えられますので、5.5 を越える方は睡眠専門クリニックの受診をお勧めします。

眠気

あなたの眠気は 24 点満点中の 13 点です。
この値が 8 点以上は異常な眠気で、11 点以上は居眠り運転の可能性があり、16 点以上では、居眠り事故の危険にて車の運転など危険を伴う行為は避けてください。

[戻る](#)