

本紙ホームページの自動診断コーナー利用数が、 今年度末で10万人に達する見込み 日本人の睡眠障害の実態を解明できるか

2021年11月

本紙ぐっすりーぷのホームページの人気コーナー「睡眠障害・クロノタイプ自動診断」の利用者が今年度末で10万人に達することがわかりました。ドイツのレネバーク博士が欧州の8万人を対象として行った調査を上回る見込みです。SAS支援会ぐっすりーぷと日本歯科大学睡眠歯科センターはこれを期にデータを総まとめして日本人の睡眠障害の実態を解明することにしました。これは河野教授の退職前の大仕事として来年6月の日本睡眠学会総会への報告を目指します。



睡眠障害・クロノタイプ自動診断

ぐっすりーぷの睡眠調査法（ピッツバーグ睡眠調査法にクロノタイプ調査を組み込んだ複合調査法）にて、貴方の睡眠障害・クロノタイプ・疲労の程度を自動診断を行います。

ここで算出される睡眠障害の程度（PSQI）は、ピッツバーグ睡眠調査法（引用文献：Dor et al. Psychiatry Res.）、クロノタイプはミンヘンクロノタイプ調査法（引用文献：Roenneberg T et al. J Biol Rhythms）、疲労はエッパース疲労尺度（引用文献：Johns MW: Sleep）を用いております。自動診断の結果は、横軸にクロノタイプ、縦軸にPSQIが示されるグラフ上で表示され、○を示す数によって疲労の程度を示します。この結果をみて、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。

評価ページのあと、「睡眠シミュレーター」ページへ進んでいただく、数値を入力してあなたに合った、適切な睡眠時間や起床時刻を算出することができます。ぜひお試しください。

この事業について

調査結果につきましては、非識別化された匿名資料（個人情報が完全に守られます）として研究に使用させていただくことがあります。

[同意して自動診断へ >](#)

※この事業は新薬開発研究基金の寄付金にて行っております。