

あなたの睡眠を測定してみませんか？

睡眠センサーによる
睡眠測定参加者

大募集！



センサーをマットレスの下に
敷くだけで測定できます！

募集する方

市販の睡眠改善薬を飲んでいる方
または一時的な睡眠のお悩みで市販薬を飲むことを検討している方

研究方法

約2ヶ月の睡眠測定中、不眠症状を感じたときにドリエル錠を水、
またはとろみ剤※で服薬していただき睡眠の測定結果を解析します

※とろみ剤は病院などでも使用されている食品です

point!

測定結果は無料でお渡しします

point!

参加費は無料です！

連絡先

千葉大学大学院薬学研究院実務薬学研究室 今関 博
(研究責任者：関根 祐子 教授)

QRコードが読み込めない方は下記のメールアドレスにご連絡ください
E-mail : jitumu-yakugaku@chiba-u.jp



参加希望の方はこちらへ！

裏面で不眠のセルフチェックができます

不眠のセルフチェック（アテネ不眠尺度）

過去1ヶ月間に少なくとも週3回以上経験したものについて、あてはまる数字に○をつけてください

1	寝床についてから実際に寝るまで、時間がかかりましたか？	
	0	いつもより寝付きは良い
	1	いつもより寝付きは良いより少し時間がかかった
	2	いつもよりかなり時間がかかった
	3	いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった
2	夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？	
	0	問題になるほどのことはなかった
	1	少し困ることがある
	2	かなり困っている
	3	深刻な状態、あるいは全く眠れなかった
3	希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？	
	0	そのようなことはなかった
	1	少し早かった
	2	かなり早かった
	3	非常に早かった、あるいは全く眠れなかった
4	夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りてましたか？	
	0	十分である
	1	少し足りない
	2	かなり足りない
	3	全く足りない、あるいは全く眠れなかった
5	全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？	
	0	満足している
	1	少し不満である
	2	かなり不満である
	3	非常に不満である、あるいは全く眠れなかった
6	日中の気分はいかがでしたか？	
	0	いつもどおり
	1	少し減入った
	2	かなり減入った
	3	非常に減入った
7	日中の身体的および精神的な活動の状態はいかがでしたか？	
	0	いつもどおり
	1	少し低下した
	2	かなり低下した
	3	非常に低下した
8	日中の眠気はありましたか？	
	0	全くなかった
	1	少しあった
	2	かなりあった
	3	激しかった

全設問を合計した点数を右の表で確認してください

1～3点・・・睡眠がとれています
4～5点・・・不眠の疑いが少しあります
6点以上・・・不眠の可能性が高いです