

2011年8月31日

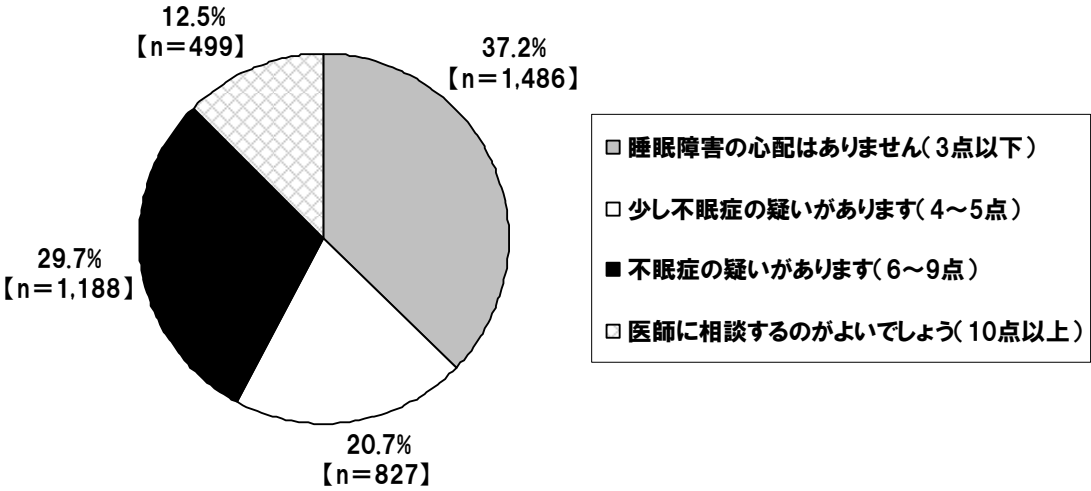
ファイザー株式会社  
全国 4,000 名を対象にした『不眠に関する意識調査』

参考資料

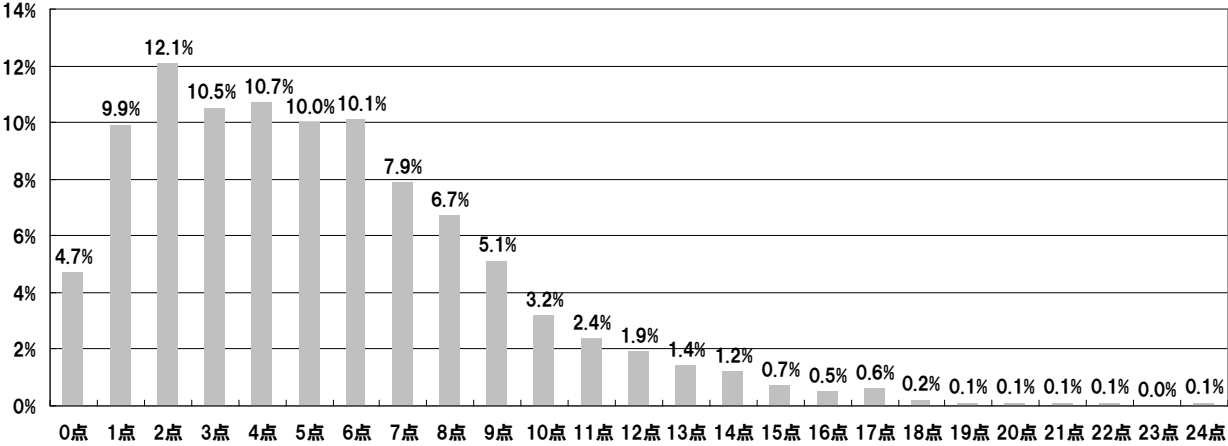
調査結果のまとめ

回答者全員を対象としたアテネ不眠尺度(以下 AIS)実施結果(SA:4,000 回答)

※8つの質問に対して、過去1ヵ月の間に、少なくとも、週3回以上経験したこととして、最も当てはまる回答を、それぞれ1つずつ選択。回答1=0点、回答2=1点、回答3=2点、回答4=3点で計算し、全ての点数を加算。合計点により、不眠の度合いを判定。



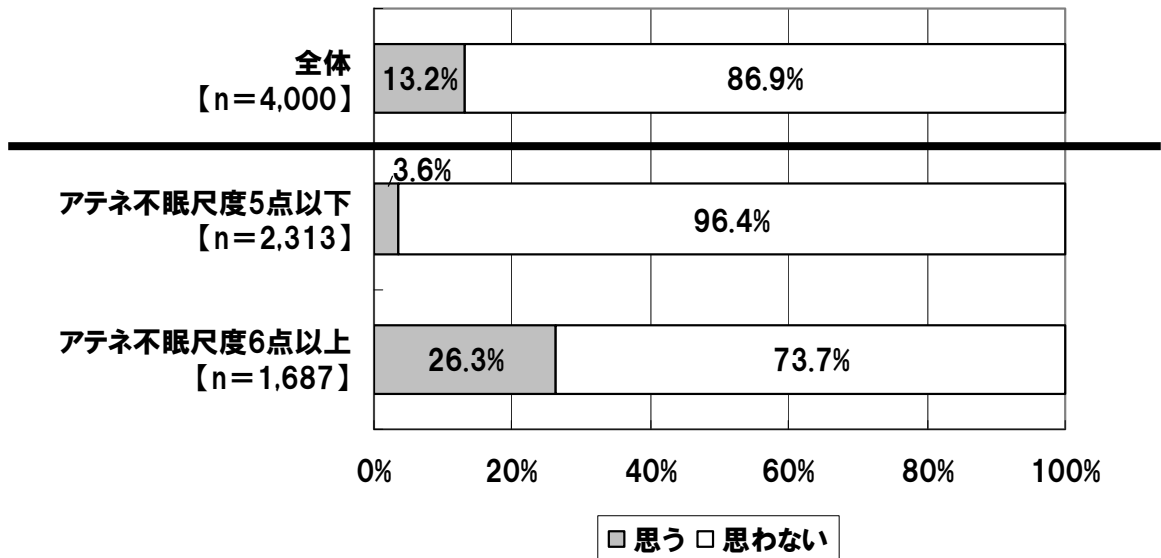
【アテネ不眠尺度点数分布】



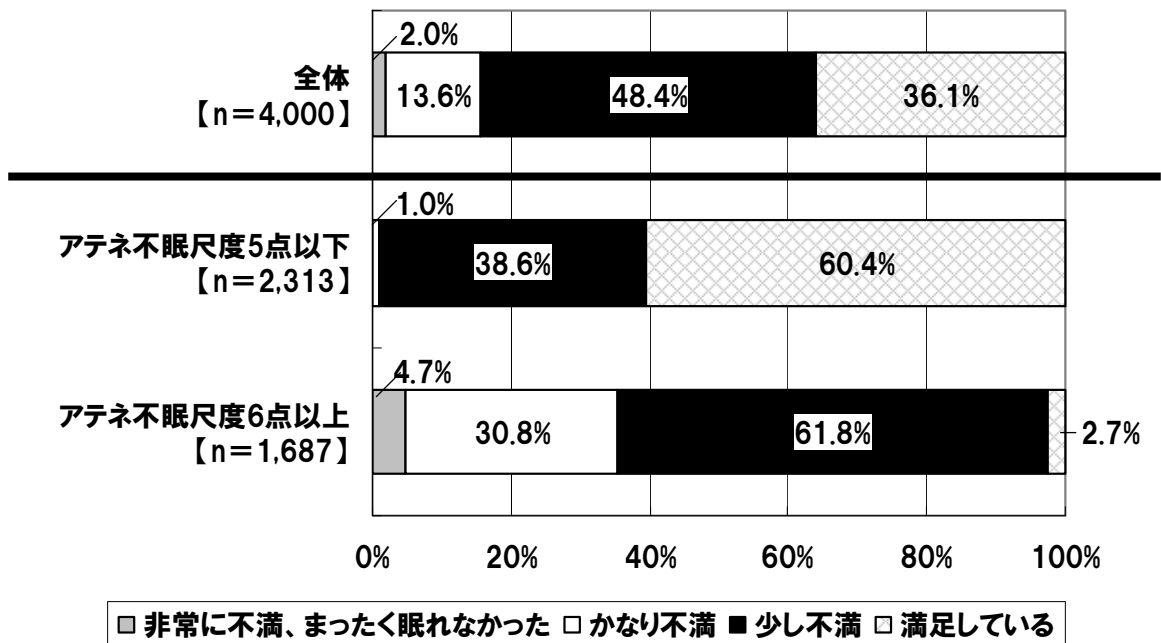
【アテネ不眠尺度質問表】

問	設問	回答選択肢
1	寝つき(布団に入ってから眠るまでに必要な時間)はどうでしたか。	1.いつも寝つきはよい
		2.いつもより少し時間がかかった
		3.いつもよりかなり時間がかかった
		4.いつもより非常に時間がかかった、または眠れなかった
2	夜間、睡眠途中で目が覚めましたか。	1.問題になるほどではなかった
		2.少し困ることがあった
		3.かなり困っている
		4.深刻な状態、あるいはまったく眠れなかった
3	希望する起床時刻より早く目覚め、それ以上眠れないことがありましたか。	1.そのようなことはなかった
		2.少し早かった
		3.かなり早かった
		4.非常に早かった
4	総睡眠時間はどうでしたか。	1.十分である
		2.少し足りない
		3.かなり少ない
		4.まったく足りない、あるいはまったく眠れなかった
5	全体的な睡眠の質はどうでしたか。	1.満足している
		2.少し不満
		3.かなり不満
		4.非常に不満、まったく眠れなかった
6	日中の気分はどうでしたか。	1.いつもどおり
		2.少し減入った
		3.かなり減入った
		4.非常に減入った
7	日中の活動(身体的および精神的)について、どうでしたか。	1.いつもどおり
		2.少し低下
		3.かなり低下
		4.非常に低下
8	日中の眠気はどうでしたか。	1.まったくない
		2.少しある
		3.かなりある
		4.激しい

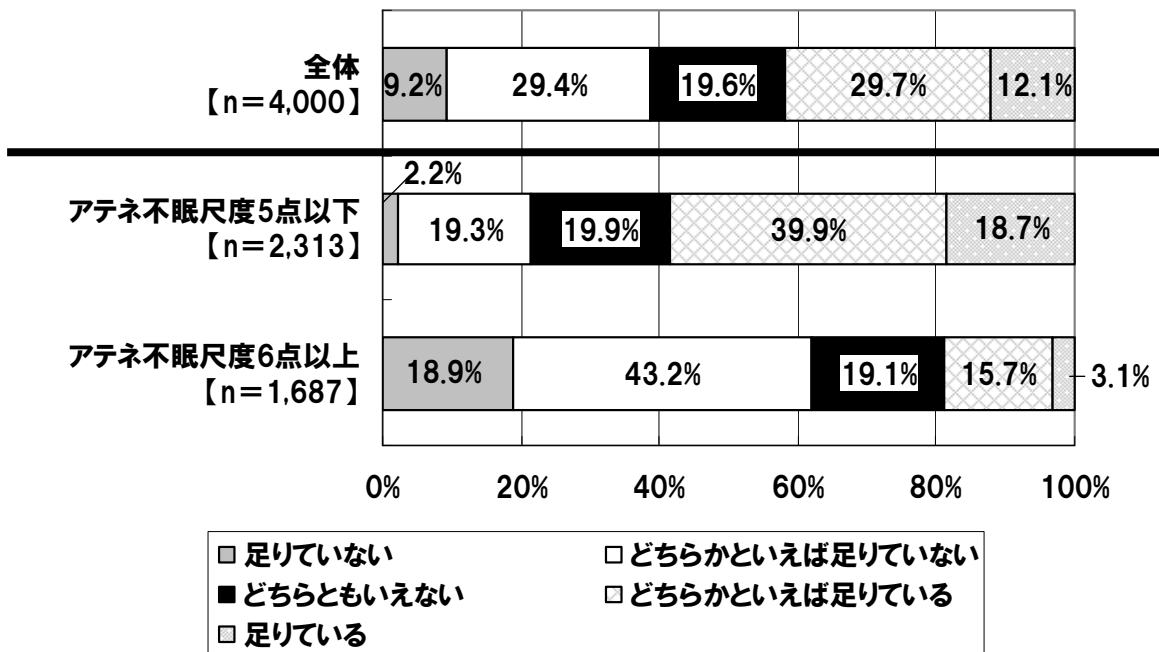
Q1.あなたは、自分が『不眠症』だと思いますか。(SA:4,000 回答)



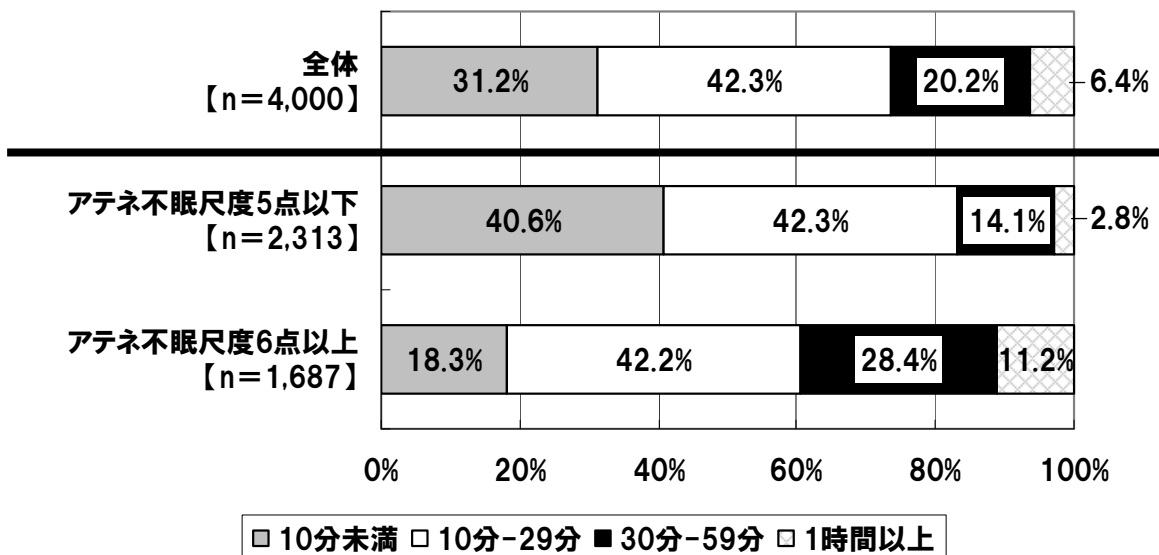
Q2.全体的な睡眠の質はどうでしたか。過去1ヵ月の間に、少なくとも、週3回以上経験したこととして、最も当てはまる項目を1つ選択してください。(SA:4,000 回答)



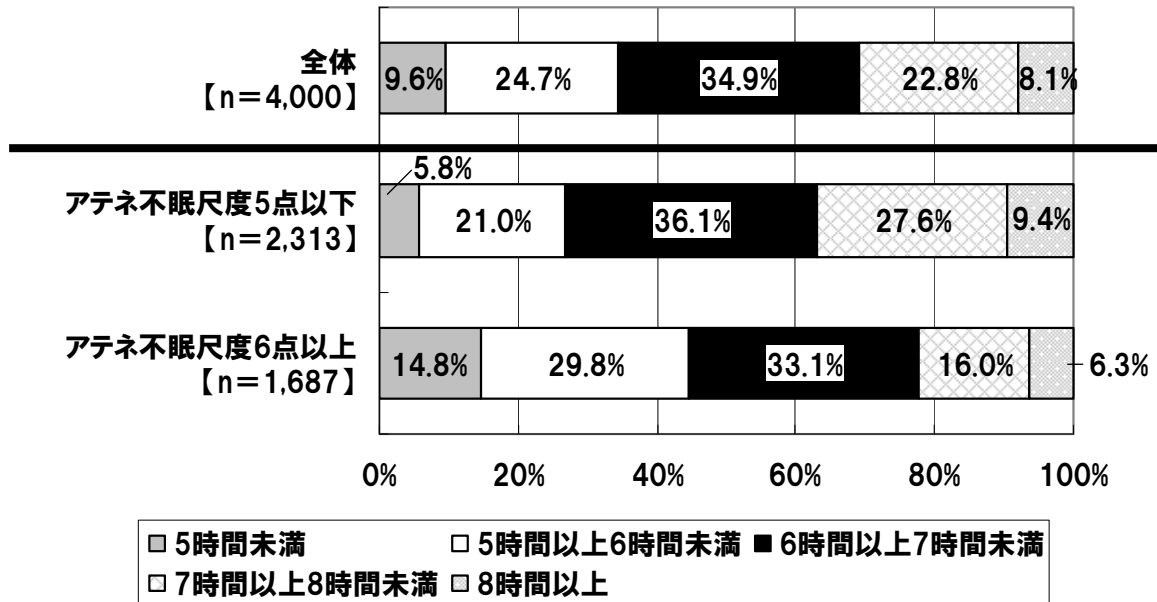
Q3.最近、あなたは睡眠時間が足りていますか。(SA:4,000 回答)



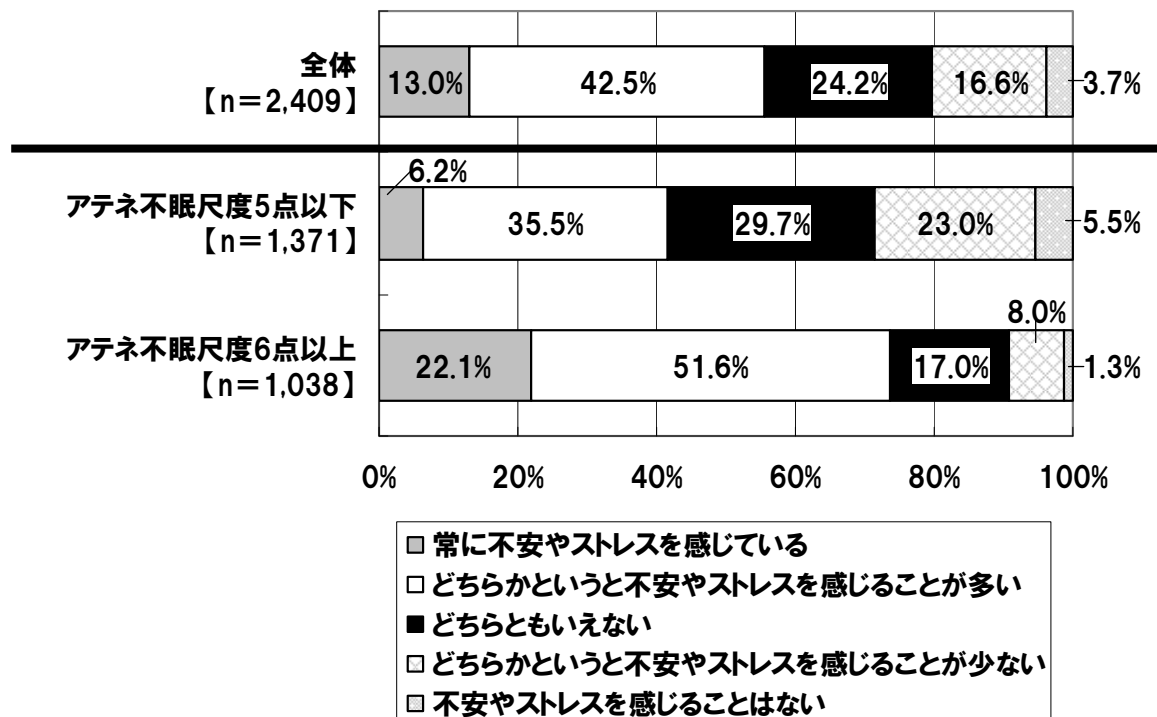
Q4.過去1ヵ月間において、寝床についてから眠るまでにどれくらい時間を要しましたか？  
(SA:4,000 回答)



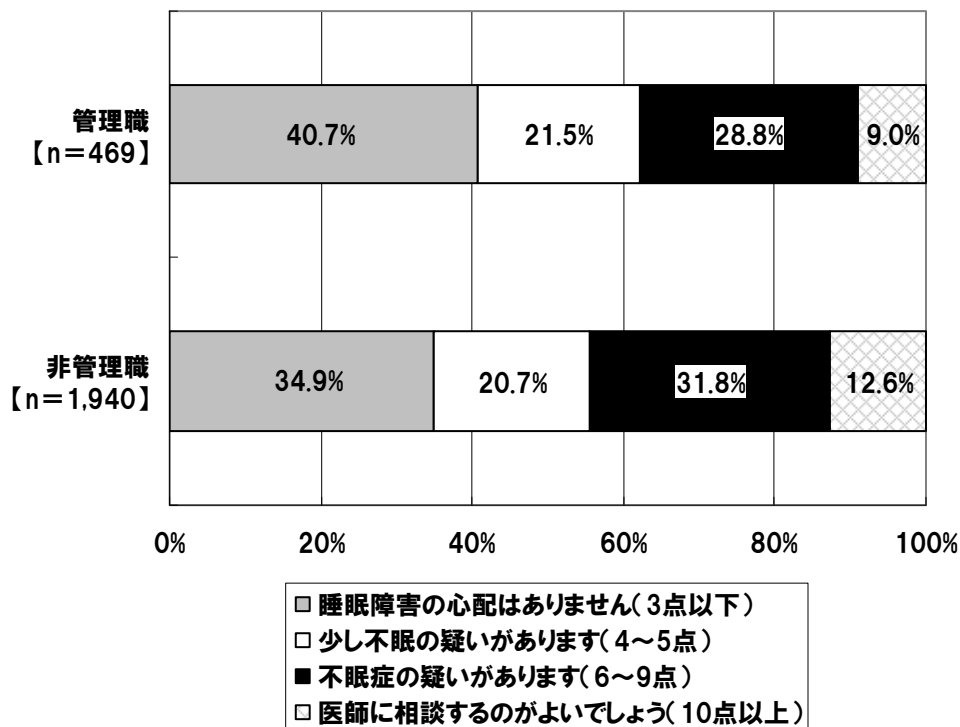
Q5.過去1ヵ月間において、実際の睡眠時間は1日平均で何時間くらいでしたか？ただし、寝床の中にいた時間ではなく、実際に眠っていた時間をお答え下さい。(SA:4,000 回答)



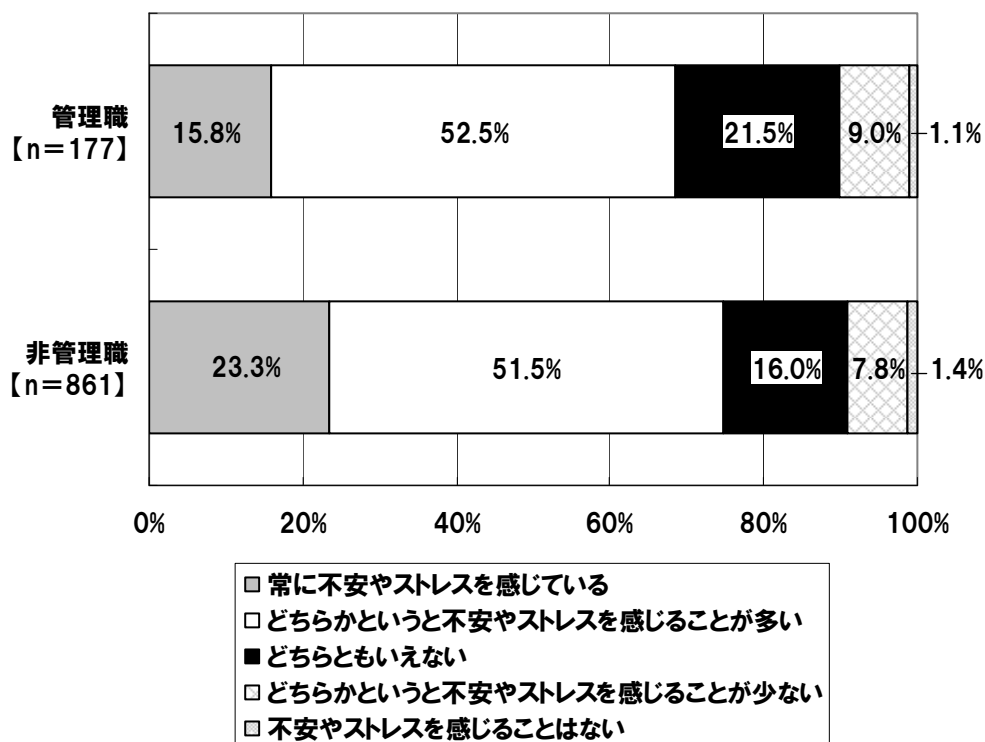
Q6.(就労している人に対して)最近、あなたは仕事に関して不安やストレスを感じることがありますか。(SA:2,409 回答)



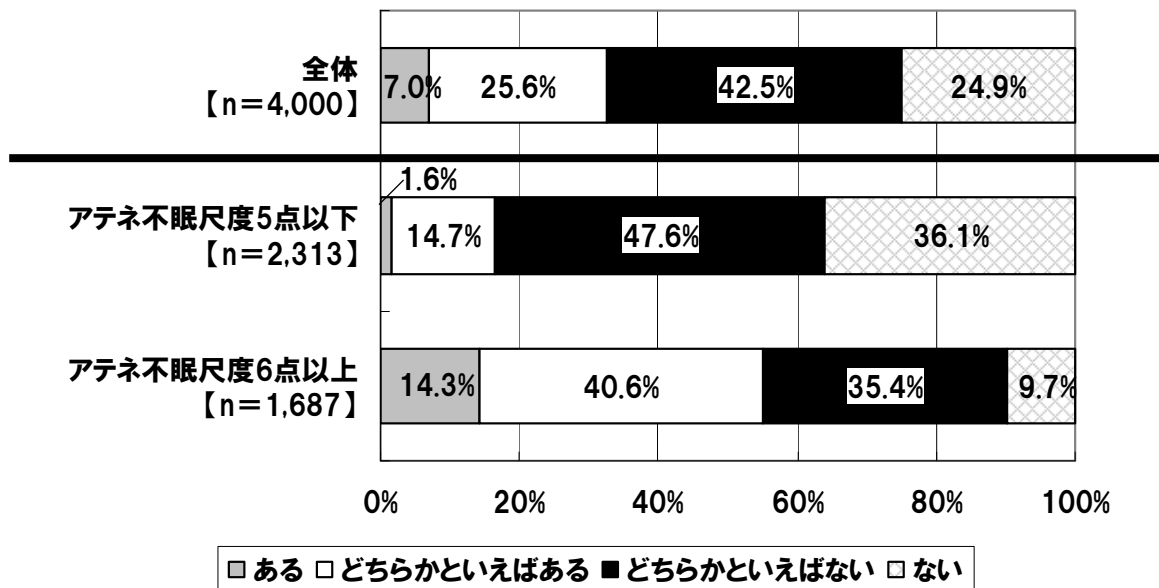
Q7.就労している人を対象としたアテネ不眠尺度(AIS)実施結果(SA:2,409 回答)



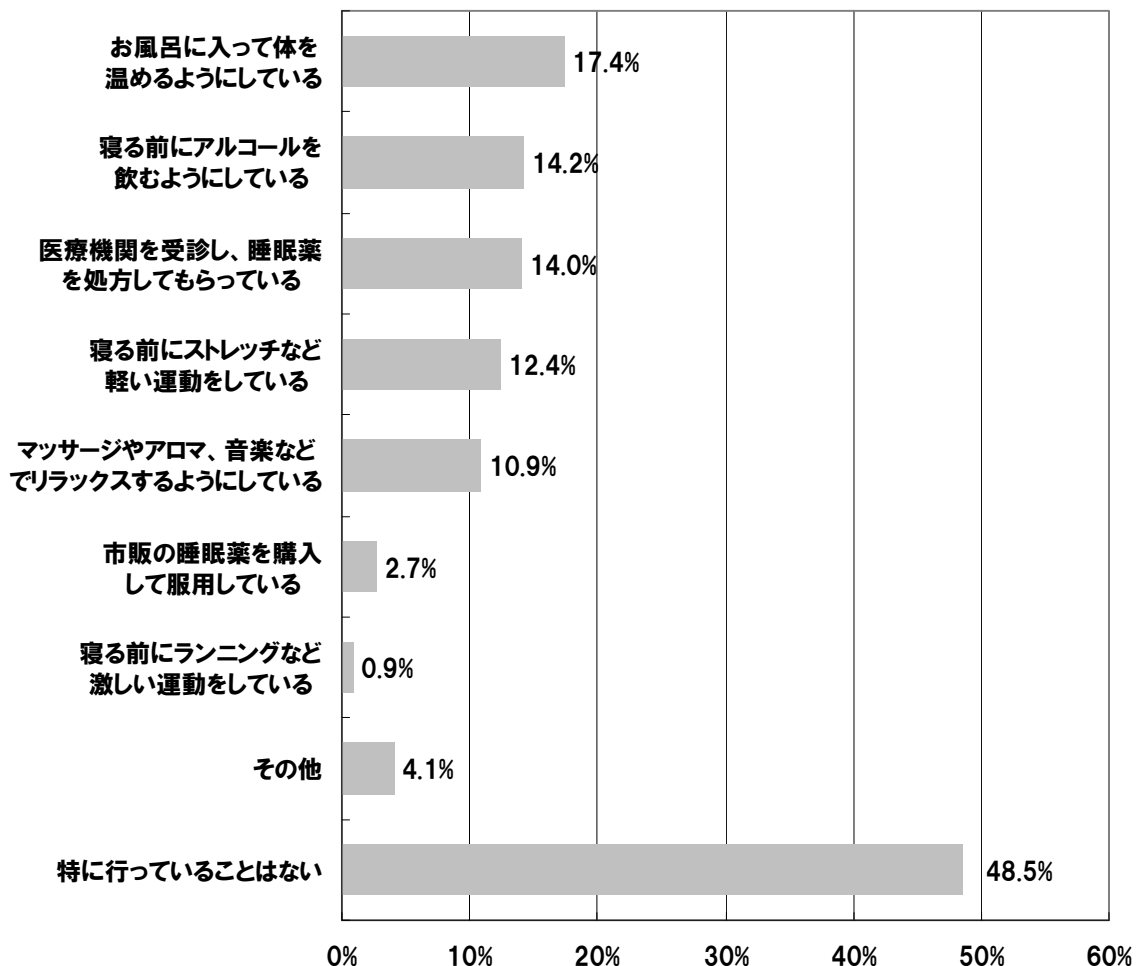
Q8.(不眠の疑いがある人/AIS:6点以上に対して、)最近、あなたは仕事に関して不安やストレスを感じるがありますか。(SA:1,038 回答)



Q9.最近、あなたは不安で寝つけないことがありますか。(SA:4,000 回答)



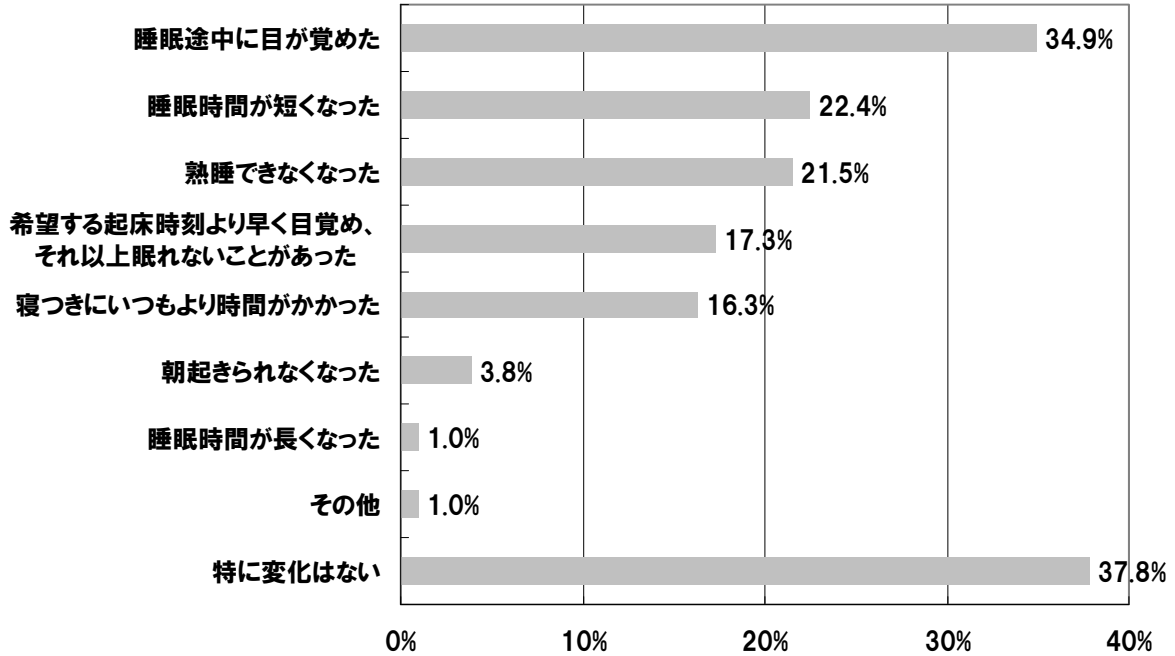
Q10.(Q9である/どちらかといえばあると回答した人に対して、)睡眠に関する悩みを解決するため、最近、行っていることはありますか。当てはまる項目全てを選択してください。(MA:1,305 回答)





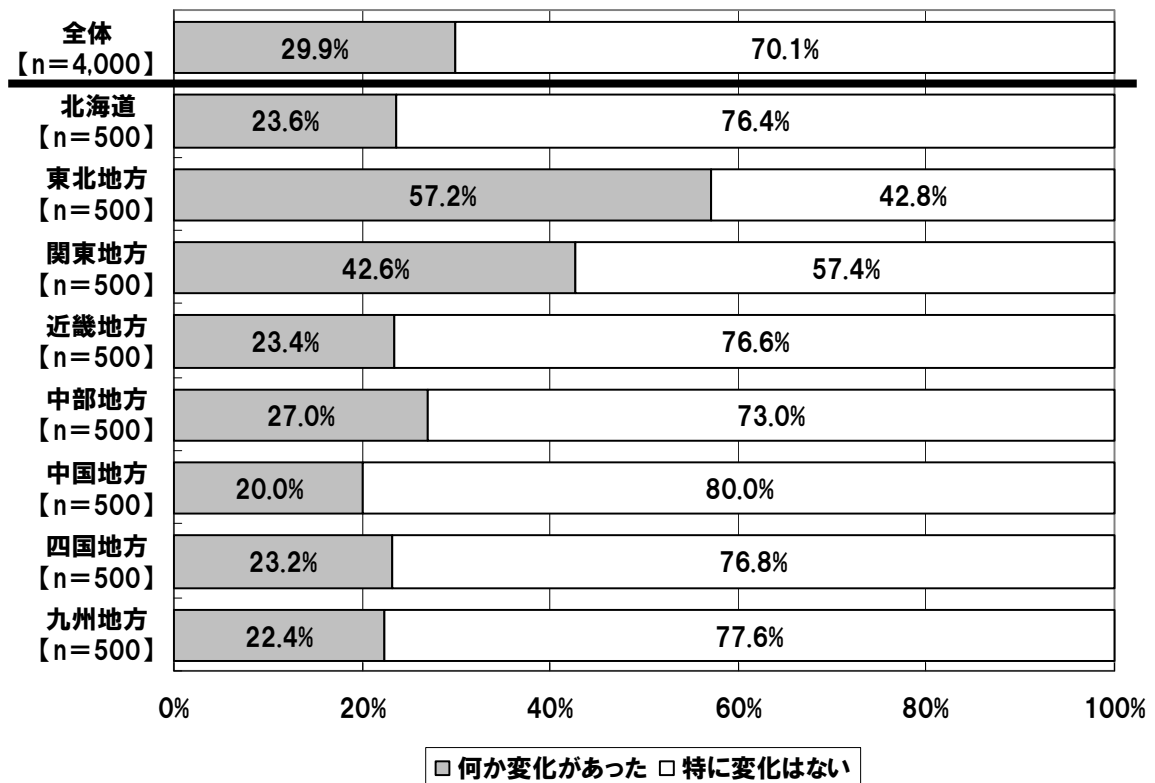
Q11.東日本大震災の後、一時的にでもご自身の睡眠に関して、何か変化がありましたか。当てはまる項目全てを選択してください。(MA:4,000 回答)

【岩手県、宮城県、福島県に居住する人の回答計:312 回答】



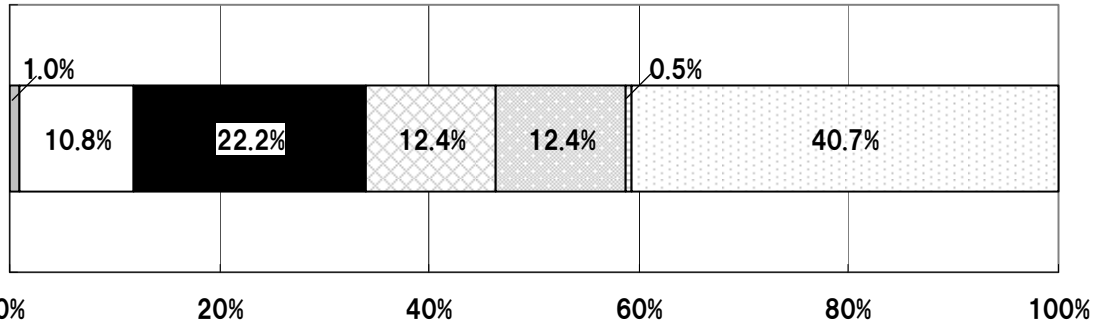
【東日本大震災後の睡眠へ変化があった比率／居住地方別回答計:4,000 回答】

※「特に変化はない」以外の回答を選択した人を、まとめて「何か変化があった」とし記載。

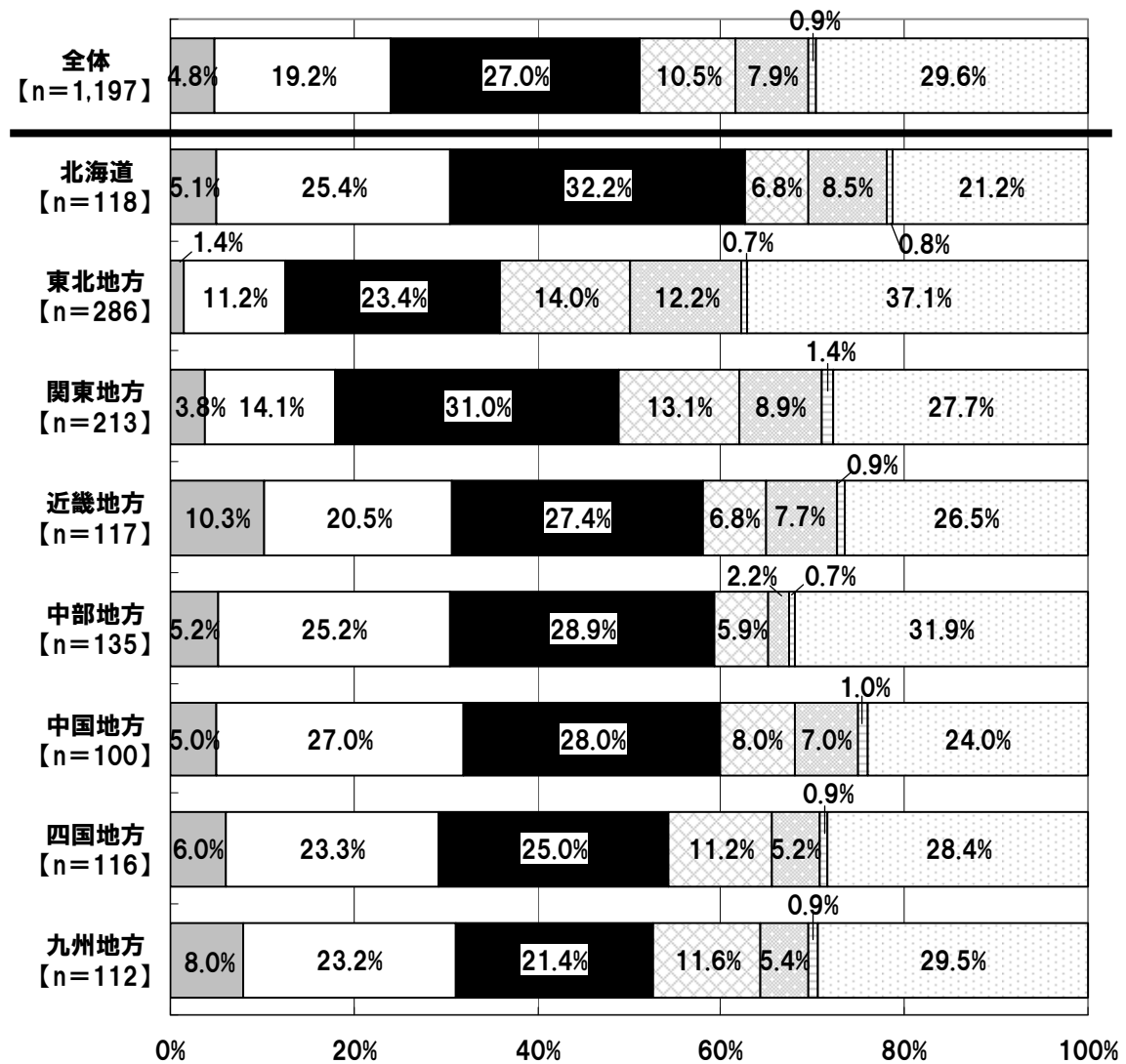


Q12. (Q11 で「特に変化はない」以外を回答した人に対して) 前問でお答えになったような睡眠に関する問題は、東日本大震災の後どのくらい続きましたか。(SA:1,197 回答)

【岩手県、宮城県、福島県に居住する人の回答計:194 回答】



【居住地別回答計:1,197 回答】



震災当日だけ     
  震災後1週間くらいまで     
  震災後1ヵ月くらいまで     
  震災後2ヵ月くらいまで  
 震災後3ヵ月くらいまで     
  震災後4ヵ月くらいまで     
  現在も続いている