

PSQI 質問表 採点方法

PSQI 質問表では7つの要素の得点を計算し総合得点を算出します。
得点が高いほど睡眠が障害されていると判断します。(裏面へ続きます)

C 1 : 睡眠の質

・問⑥の回答

| | |
|-----|----|
| (0) | 0点 |
| (1) | 1点 |
| (2) | 2点 |
| (3) | 3点 |

C 1 得点 点

C 2 : 入眠時間

・問②の回答

| | |
|------------|----|
| 16分未満 | 0点 |
| 16分以上31分未満 | 1点 |
| 31分以上61分未満 | 2点 |
| 61分を超える | 3点 |

Q 2 得点 点

・問⑤Aの回答

| | |
|-----|----|
| (0) | 0点 |
| (1) | 1点 |
| (2) | 2点 |
| (3) | 3点 |

Q 5 A 得点 点

・Q 2 と Q 5 A の得点の合計

| | |
|------|----|
| 0点 | 0点 |
| 1～2点 | 1点 |
| 3～4点 | 2点 |
| 5～6点 | 3点 |

C 2 得点 点

C 3 : 睡眠時間

・問④の回答

| | |
|-------------|----|
| 7時間を超える | 0点 |
| 6時間を超え7時間以下 | 1点 |
| 5時間を以上6時間以下 | 2点 |
| 5時間未満 | 3点 |

C 3 得点 点

C 4 : 睡眠効率

※睡眠効率算出式

イ. 実睡眠時間 = 問④の回答 時間

ロ. 床上時間 = 問③の時刻と問①の時刻の差 時間

イ (時間) / ロ (時間) × 100 = 睡眠効率 (%)

・睡眠効率が

| | |
|------------|----|
| 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 |

C 4 得点 点

C 5 : 睡眠困難

・問⑤の B ~ J の回答番号

| | |
|------|--|
| 問⑤ B | |
| 問⑤ C | |
| 問⑤ D | |
| 問⑤ E | |
| 問⑤ F | |
| 問⑤ G | |
| 問⑤ H | |
| 問⑤ I | |
| 問⑤ J | |

合計が

| | |
|---------|-----|
| 0 | 0 点 |
| 1 ~ 9 | 1 点 |
| 10 ~ 18 | 2 点 |
| 19 ~ 27 | 3 点 |

合計 _____

C 5 得点 _____ 点

C 6 : 眠剤の使用

・問⑦の回答

| | |
|-----|-----|
| (0) | 0 点 |
| (1) | 1 点 |
| (2) | 2 点 |
| (3) | 3 点 |

C 6 得点 _____ 点

C 7 : 日中覚醒困難

・問⑧の回答

| | |
|-----|-----|
| (0) | 0 点 |
| (1) | 1 点 |
| (2) | 2 点 |
| (3) | 3 点 |

Q 8 得点 _____ 点

・問⑨の回答

| | |
|-----|-----|
| (0) | 0 点 |
| (1) | 1 点 |
| (2) | 2 点 |
| (3) | 3 点 |

Q 9 得点 _____ 点

・ Q 8 と Q 9 の得点の合計

| | |
|---------|-----|
| 0 点 | 0 点 |
| 1 ~ 2 点 | 1 点 |
| 3 ~ 4 点 | 2 点 |
| 5 ~ 6 点 | 3 点 |

C 7 得点 _____ 点

P S Q I 質問表総合得点

$$C 1 + C 2 + C 3 + C 4 + C 5 + C 6 + C 7 \\ () + () + () + () + () + () + () = \underline{\hspace{2cm}}$$