



## がん患者さんの睡眠障害（不眠） —患者さんへの質問例—



### 睡眠状況

内容	質問例
症状の発現時期	いつごろから眠れなくなったのでしょうか？
不眠の原因	眠れなくなってしまったのはなぜだと思いますか？
不眠以外の精神症状の有無	気分が落ち込んだり、好きだったことが楽しめなくなったりしていませんか？
不眠の既往・治療歴	以前にも眠れなくなってしまったことはありますか？そのときは病院を受診されましたか？

### 睡眠障害（不眠）のタイプ

内容	質問例
入眠障害	床に入ってから眠るまでにどのくらい時間がかかりますか？
睡眠維持困難	夜中に何度も目覚めてしまうことはありますか？
夜間頻尿に伴う不眠	トイレのために夜間何度も起きることはありますか？
再入眠障害	夜中に目が覚めた後すぐに寝つけますか？
早期覚醒	朝、まだ暗いうちに目が覚めてしまうことはありますか？ まだ寝ていたいのに目が覚めて眠れないことはありますか？

### 日常生活への影響

質問例
不眠があることで、どんなことに困っていますか？
日中の活動で、実際に支障が出ていることはありますか？
日常生活に支障が出ていること、困っていることについてどのように感じていますか？

### 過去の睡眠状況

内容	質問例
睡眠時間	不眠になる前は平均何時間ほど寝ていましたか？
熟睡感	以前は朝起きたときに疲労感が残るようなことはありませんでしたか？

### 睡眠環境

内容	質問例
騒音	気になる騒音はありますか？
光	就寝時の部屋の明るさはどのくらいですか？
温度・湿度	寝室の温度や湿度はどのくらいですか？ / エアコンなどで温度調節はできますか？ 寝室に湿度計はありますか？

### 嗜好品の摂取状況

質問例
夕方や寝る前にコーヒーや紅茶などを飲みますか？
寝る前に飲酒をする習慣はありますか？
喫煙をしますか？

### 睡眠への考え方

質問例
何時間眠らなければならないという考えがありますか？
眠れないことを悪いことととらえていますか？
眠れないことで不安になることがありますか？