原 著

妊娠期における睡眠の主観的評価に関する研究

Subjective Estimation of Sleep Pattern during Pregnancy

堀 内 成 子 (Shigeko HORIUCHI)* 近 藤 潤 子 (Junko KONDO)*
大 川 章 子 (Akiko OKAWA)* 石 井 ひとみ (Hitomi ISHII)*
大久保 功 子 (Noriko OKUBO)*

要 約

本研究は、妊娠の進行に伴う睡眠の変化を明らかにするために、妊婦の睡眠の主観的評価を分析することを目的に行った。調査票は「入眠および睡眠中の関連因子群」、「起床時の関連因子群」、「睡眠全体の満足度」、「睡眠に関する影響因子」を含めて構成し、289例の妊婦から有効回答を得た。

その結果、妊娠の進行に伴う変化では、初期には非妊期に比べて途中覚醒が多く、「眠い」という睡眠に対する欲求が強く現れていた。中期になると、初期に比べて睡眠に対する欲求は落ち着きを示していた。末期になると、寝つきが悪くなる・眠りが浅くなる・時間が不足する・途中覚醒が多くなるという状態から、睡眠全体に不満感が高まるという関係が示された。

初産婦では、妊娠初期に夜中の途中覚醒に対して「いやだ」という否定的な回答が多く、妊娠が進行するにつれて、その比率は減少していた。

影響因子として、妊娠に伴う身体変化のほかに、家庭のサポートが認められた。

Abstract

In order to identify the changes on sleep pattern during pregnancy, 289 pregnant women were studied.

Subjective estimation form was developed including 3 major categories, namely, "Factors Relating to Sleep", "Factors Relating on Awakening Feeling", "Satisfaction resulting from Sleep". Influencing factors were also collected.

It was found that at the first trimester the desire for sleep increased. Towards the third trimester, feeling of difficult to fall in asleep, insufficient length of sleep, awaking during sleep were increased, and as a result, dissatisfaction towards sleep increased.

Among the primigravidae, rejective feeling to the awaking during sleep is strong in the first trimester, but gradually decreased toward second and third trimester. While rejective feeling of the multigravidae was just the same ratio with the third trimester of the primigravidae. This evidence suggests the primigravidae needs more time for adjustment to the pregnancy.

It was found physical discomfort due to the pregnancy influencing on satisfaction. Support provided by the family is another important influencing factor, to fall in sleep, depth of sleep, and feeling of satisfaction.

*聖路加看護大学 (St. Luke's College of Nursing)

I はじめに

睡眠は健康生活に欠くことのできない欲求であり、その睡眠パターンや様相は量的にも質的にも、個人の心身の健康状態や環境に応じて変化する。睡眠サイクルの乱れや睡眠の中断が心身の健康生活を阻害することは鳥居¹⁾、新福²⁾、Meddis³⁾ほかによって、数多く報告されている。

睡眠が女性の月経周期に伴って、あるいは妊娠中に変化することは経験的に知られている現象である。しかし、それを理由に、この変動要因の大きい女性は睡眠研究対象から除外されることが多かった。妊娠中の睡眠に関する基礎的研究を行うことは、助産婦が妊婦を理解するのに役立つと考えた。

II 本研究の概念枠組

人間の睡眠は、複雑多岐にわたる要因の影響を受け、それは身体的のみならず心理、社会的影響を受けて存在する生活現象である。

人が快い、満足した眠りを得たかどうかは、睡眠脳波を用いて生理学的な客観的側面から分析することができる。それと同時に、熟睡感の有無や起床時の体調の良否等の主観的評価で現すこともできる。睡眠はこの生理学的指標と主観的評価の2側面がからみあった総合的なものであると考える。本研究においては、次のように概念枠組を設定した(図1参照)。

睡眠の主観的評価とは、その人が睡眠に対してもっている心理的体験の叙述である。睡眠はその経過から考えて「入眠および睡眠中の関連因子群」(A)および「起床時の関連因子群」(B)が関与して、その結果として「睡眠全体の満足度」(C)があると仮定した。

「入眠および睡眠中の関連因子群」は次の1)～4)で構成され、1)入眠の難易度、2)時間の長さ、3)眠りの深さ、4)途中覚醒状態であり、特に4)はマイナスの側面として考えた。また、「起床時の関連因子群」は、1)起床の難易度と2)起床時の気分で構成し、(A)と(B)の総和が、結果として「快い、よい睡眠、満足した眠り」(C)の状態をもたらすと考えた。

その考えをもとに、今回はこれらの睡眠を構成

A. 入眠および睡眠中の関連因子群

1. 入眠の難易度
(寝つき)
2. 時間の長さ
3. 眠りの深さ
4. 途中覚醒状況
(回数・時刻・理由・覚醒状況)

B. 起床時の関連因子群

1. 起床の難易度
(寝起き)
2. 起床時の気分
(爽快さ・疲労回復感・熟眠感)

C.

睡眠全体の満足度

図1 睡眠の満足に関する関連因子群

する要素が、妊娠の進行に伴ってどのように推移するかに焦点をあて、分析した。

III 目的

1. 妊婦の睡眠の満足にはどのような睡眠関連因子群が関与しているのかを明らかにする。
2. 妊娠の進行に伴って、それぞれの睡眠関連因子がどのような変化をしているのかを明らかにする。

IV 対象

都内の公立の一産院で妊娠中の管理を受けている妊婦を対象とした。研究への協力を承諾した妊婦に「妊娠中の睡眠に関する調査」の用紙を配布し、自己記入式調査を行った。

調査票は294例に配布し、有効回答として289例(98.3%)を得た。

対象の年齢・産歴・妊娠週数別の特性は表1に示すとおりである。対象の第1子および第2子出産年齢は、昭和61年度全国平均値⁴⁾とほぼ一致していた。

V 方法

1. 調査票の作成 (付録参照)

表1 年齢・産歴・妊娠週数別対象妊婦数

項目			実数	対象妊婦数	比率(%)
年齢	階級別	18 ~ 19		3	1.0
		20 ~ 29		169	58.5
		30 ~ 39		114	39.5
		40 ~ 42		3	1.0
	計			289	100
産歴	平均年齢		28.8		
	第1子出産年齢		27.2		
	第2子出産年齢		29.3		
	初産婦 経産婦		127	43.9	
			162	56.1	
	計			289	100
妊娠週数	初期 (15週まで)		44	15.2	
	中期 (16~27週)		85	29.4	
	末期 (28週以降)		160	55.4	
	計			289	100

調査票の作成にあたっては、小栗ら⁹⁾の青年男子445名を対象とした睡眠感調査を参考とした。特に睡眠の構成因子のうち、項目分析でその弁別力において保証されていた項目の要素を取り入れた。さらに、睡眠研究の専門家からの助言を得て、以下のように調査票を作成した。

「入眠および睡眠中の関連因子群」は、最近の睡眠に関して回答を求め、入眠の難易度(寝つき)・時間の長さ・眠りの深さの評価尺度としては、SD法による7点尺度を作成した。

睡眠中の途中覚醒については、一晩の就床から起床までの時刻・途中覚醒の時刻および理由と目覚めた時の主観的な状態について記入する調査票を考案した。さらに途中覚醒後の再入眠の難易度はSD法による7点尺度とした。また途中覚醒に対する肯定・否定的な感情を八つに分類した項目を設けた。

「起床時の関連因子群」は、起床の難易度(寝起き)を三つの困難さの程度として分類した。起床時の気分については爽快さ・熟睡感・疲労回復感に関してそれぞれ2項目ずつ設け、Likert法による4点尺度を作成した。

「睡眠全体の満足度」は、満足の程度をSD法による7点尺度とした。

「最近の睡眠」として、最もふつうの生活状態における睡眠を選び、調査票に回答を求めた。さらに本人の睡眠変化を知るために、調査時の睡眠と3~4か月前の睡眠とを比較して、寝つき・時間の長さ・眠りの深さ・途中覚醒の回数・起床時の気分について、その変化についての回答を求めた。

「睡眠に関する影響因子」は、睡眠に関する工夫・家族のサポート・睡眠変化の予測度・身体的不調・心理的悩みについての有無とその内容に関して回答を求めた。その他に個人特性を加え、無記名回答とした。

2. 調査方法

該当する妊婦にプリテストを実施し、調査票の設問事項の削除や、設問表現および構成の修正を行った。調査票は、昭和62年6月15日から30日ま

図2 妊娠時期別、睡眠の寝つき・時間・深さの評価

での間に妊婦外来で対象者に手交配布し、その場で記入後、回収した。

3. 分析方法

データは、妊娠週数別の睡眠に関する関連因子について頻度を求め、調査項目に含めたSD, Likert尺度は、1段階を1点として点数化した。1晩の睡眠経過については、経時的に途中覚醒の理由と状態を集計した。(A)(B)(C)の関連因子群間の関係については、数量化3類を適用して分析した。

VI 結果

1. 「入眠および睡眠中の関連因子群」(A)

1) 寝つき・時間の長さ・深さ

妊娠時期別に入眠の難易度の指標として寝つきをみると、図2のように「よい」と回答する比率は初期群が中期、末期に比べてやや多いが、有意な差はなかった。眠るための工夫を特別に行っている者は64例(全体の22.1%)であり、工夫の内容は、環境の調整・就床前の入浴・眠りに影響を与える刺激物の飲食を避けることが多く行われていた。

睡眠時間の長さは、「不足」と回答する比率が初期群の6.3%に比べて、中期群・末期群ではそれぞれ26.4%, 28.7%であり、有意に高い結果であった(図2参照)。

昼寝を除く睡眠実時間数は、初期群の平均7時間37分に対し、中期群は7時間21分、末期群は7時間4分であり、妊娠の進行に伴って漸次、減少していた。各群間の差をみると、初期群と中期群、中期群と末期群の間には差は認められず、初期群と末期群の間には、有意な差が($t=2.88$ $P<0.01$)認められた。また昼寝状態は、頻度・平均時間数ともに末期群が中期群に比べて有意に増加している結果であった。

昼寝をする理由は、初期群と末期群で差があり($P<0.005$)、初期群では「夜も昼も眠いから」と回答する比率が85%と多く、「夜眠れないから、睡眠不足を補う」の理由は少なく15%にすぎないのに比べ、末期群では逆に「夜眠れないから、睡眠不足を補う」は54.9%と増加していた。

眠りの深さが「浅い」と回答する者の比率は、初期群20.8%, 中期群24.2%であり、末期群は35.4%と多く、有意な差が認められた(図2参照)。

図3 途中覚醒の時刻と理由

2) 途中覚醒

睡眠全体の主観的経過からみると、就床時刻は午後8時から午前1時の間に分布し、最頻値は午後11時であった。起床時刻は午前5時から10時の間に分布し、最頻値は午前7時であった。

睡眠中に途中覚醒のまったくない者は43例(全体の14.9%)であり、残りの246例は何回か夜中に目覚めていた。この途中覚醒の回数をみると、1回から5回の範囲であり、平均1.8回で、1回から3回までの累積比率は98%に達していた。

途中覚醒のあった246例について経時的に覚醒時刻と理由をみると(図3参照)、妊婦自身の内因性理由が外因性の理由よりも多く認められた。

内因性の理由では、身体的理由(392件)「排尿のため」、「体位変換」、「足のこむらがえり」が多く、覚醒時刻は午前2時と5時にピークがあった。妊娠時期別にみると、初期群では87.5%が「排尿」を挙げているが、末期群では「排尿」61.8%、「体位変換」16.9%、「こむらがえり」8.4%と排尿以外の妊娠性変化の理由も挙げられていた。

図4 入眠から覚醒までの経過時間別妊婦数

図5 産歴別、途中覚醒に対する感情の比率

一方外因性の理由では、家族に起因する理由(95件)、環境的理由(39件)が挙げられていた。

睡眠中に2回の途中覚醒のあった108例について、入眠から覚醒までの経過時間を図4に示した。

1回目の覚醒は、入眠から2～3時間目にピークがあり、2回目の覚醒は5.5～6時間目に集中していた。一晚の睡眠経過を前半と後半に大別し、前半期に当たる部分で目覚めている第1回目の覚醒と、睡眠後半期に当たる2回目の覚醒との相違を、その目覚めた時の主観的な状態像でみると有意な差($P < 0.05$)が認められた。

第1回目の覚醒では「頭がぼんやりしている」比率(70.7%)が「はっきり」(29.3%)の2倍以上あるが、第2回目の覚醒では「ぼんやり」の比率(49.2%)に対して、「はっきり」の比率は50.8%と増加していた。

妊娠週数別の途中覚醒の回数を、その3～4か月前の睡眠と比較して変化の推移を分析した。途中覚醒の回数が「いまのほうが多い」と評価する人は、妊娠初期群61.3%、末期群61.3%と中期(42.7%)に比べ有意($P < 0.004$)に高かった。

これらの夜中の途中覚醒に対する感情では、「し

図6 睡眠全体に関する因子の関係(数量化3類)

かたがない」が半数にみられた。「いやだ」という否定的回答は、初産婦においては初期群が、中期群・末期群に比べて有意に多く認められた。一方、経産婦では時期別に差はなく、いずれの時期も初産婦の末期群と近似した比率であった(図5参照)。

2. 「起床時の睡眠関連因子群」(B)

1) 起床時の状況

起床の難易度の指標としての寝起きでは、「なかなか起きることができない」と回答する比率が初期群26.2%, 中期群7.2%, 末期群5.7%で初期群に有意($P < 0.001$)に高かった。

さらに起床時の気分のうち「眠気が残る」は、初期・末期が中期に比べて有意に高い傾向があった。各群の睡眠と3~4か月前の睡眠の比較では、起床時の気分は「いまのほうが悪い」と回答する比率が初期群に有意($P < 0.001$)に高かった。

3. 「睡眠全体の満足度」(C)

「入眠および睡眠中の関連因子群」および「起床時の関連因子群」と「睡眠全体の満足度」との関係を数量化3類を用いて分析した。第1軸に抽出された成分は図6に示した。各カテゴリーの重み係数は、負の領域には睡眠が良好・満足な状態が位置し、正の領域には睡眠が不良・不満足な状態

が位置していた。

つまり、睡眠が満足であることは、寝つきがよく、時間が十分であり、眠りの深さが深く、途中覚醒がなく、起床時の気分として眠気が残ったという因子との間に関係があることを示していた。

妊娠週数を初期・中期・末期の3カテゴリーに分けて同様の分析をすると、妊娠初期に関連した因子は負の領域に位置し、妊娠末期に関連した因子は正の領域に位置していた。

4. 睡眠に関する影響因子

1) 家族のサポート

「夜中の途中覚醒や眠りについて気づかってくれる人がいるか」の問いに対して、「いる」と回答したのは205例(全体の70.9%), 「いない」は78例(27%)であった。気づかってくれる人では、夫が最も多く、次いで実母であった。

このような家族の気づかい(サポート)に対する満足度を聞くと、『サポートあり』の群では「満足」が80.4%に対して、『サポートなし』の群では20%にすぎず、有意な差が認められた($P < 0.00001$)。

次に、この家族のサポートに対する満足度別に睡眠の関連因子をみると、「寝つきが悪い」と「眠

睡眠の深さ

睡眠全体の満足度

図7 身体的不調・心配ごとの有無別、睡眠の深さ・満足度の評価

りの深さが浅い」に対する比率が不満足群に有意に高率であった。

さらに、同居中の家族のために、妊婦が夜中に起きて世話をする必要がある人は、72例（全体の24.9%）に認められた。この夜中の世話の必要性の有無は、産歴と関係が認められ、経産婦にその必要性ありと回答する比率は圧倒的に高率であった。また、『夜中の世話の必要性がある群』は、『夜中の途中覚醒後の寝つき』が悪いと回答するものが25.0%と、『必要性のない群』の15.5%に比べて有意（ $P < 0.05$ ）に高かった。

同様に睡眠全体の満足度も『世話の必要性のある群』は31.9%で、『必要性のない群』の53.3%に比べて有意（ $P < 0.01$ ）に低かった。

2) 睡眠変化の予測

妊娠すると睡眠は変化すると予測していたかどうかは、「予測していた」206例（71.3%）、「予測していなかった」83例（28.7%）であり、初経産歴別では初産婦のほうに「予測していなかった」の比率は有意に高かった（ $P < 0.0000$ ）。

3) 身体的不調、心配ごと

身体の不調で眠れなくなることのある人は82例あり、内容には腹部の緊張・重圧感・腰痛・こむらがえり・胎動を多く挙げていた。

眠れなくなるような悩みや心配ごとのある人は32例あり、内容は、流早産の心配や家族のこと、分娩に対する不安や産後の生活への不安であった。

身体的不調の有無および心配ごとの有無と睡眠関連因子をみると、いずれも身体不調や心配ごとのある群は、「眠りの深さ」が浅い、「睡眠全体の満足度」も不満と回答する比率が、身体不調や心配ごとのない群より有意に高率であった（図7参照）。

VII 考察

本研究では、睡眠の主観的評価を構成する要因として「入眠および睡眠中の関連因子群」と「起床時の関連因子群」を挙げ、それらの総合的な結果として「睡眠全体の満足度」が影響を受けることがわかった。心地よい眠りを構成するのは、寝つきがよく、眠りの深さが深く、時間が十分であり、途中覚醒がなく、起床時には眠気が残らないことが寄与していた。

睡眠が妊娠の進行に伴ってどのように変化するかをみると、従来は、妊娠初期には、estrogen, progesteronの増加をはじめとして、急激な内分泌環境の変化が起こるため、基礎代謝の亢進や血糖値の低下などから疲労感が生ずると指摘されて

いる⁶⁾⁷⁾。本研究の結果では「睡眠時間の長さ」や「昼寝の理由」、「起床の難易」、「起床時の気分」の点から、妊娠初期群に眠りに対する欲求が強いことが推察された。中期になると初期に比べて、睡眠に対する欲求は落ち着きをみせていた。妊娠末期になると、本研究の結果では、寝つきが悪くなり、眠りが浅くなり、睡眠時間も不足するという関係が示唆された。

Karacan ら⁸⁾は、妊娠末期から産褥にかけての追跡調査で、妊娠に伴う睡眠の変化は、寝つきが悪くなり、頻回に覚醒し、全体の時間が短縮すると述べ、estrogen、progesteron との関係を示唆している。同様の結果を Petre-Quadens ら⁹⁾も報告している。

睡眠を中断する身体的理由として、増大した子宮による圧迫のための頻尿や体位変換の困難さなどによる睡眠の問題は Varney によって報告され¹⁰⁾、また保健面接の場面で訴えられるので経験的に知られている。本研究の結果でも、途中覚醒の理由として多かったのは外因性の理由よりむしろ妊婦自身の内因性の身体的理由であり、特に初期に「排尿」、末期には「排尿」、「体位変換」、「足のこむらがえり」であった。これらの症状は妊婦の不快症状として従来から指摘されていたことであり、睡眠への影響を改めて確認した。

さらに途中覚醒の感情として、初産婦群では初期群に「いやだ」という否定的回答が多く、中期・末期と妊娠が進行するにつれて、その比率が減少していることは、睡眠変化を含む妊娠の適応には時間が必要であることを示唆している。

妊娠による身体的変化は、同時に心理に影響する。妊婦の眠りに対する家族の気づかい・サポートの有無が睡眠の主観的評価に影響を与えていた。妊娠中は、心理的に vulnerable stage（傷つきやすい時期）と呼ばれているだけに、睡眠に影響する心理的因子も重要であると思われる。

VIII ケアへの示唆

妊娠期の睡眠変化の調査結果をもとに、妊婦の基本的な生活の一側面である睡眠をアセスメントする際の情報カテゴリーとして、「寝つき」、「深さ」、「時間の十分さ」、「途中覚醒状態」、「寝起き」、「起床時の気分」、「全体の満足度」の側面が手がか

になると思われる。同時に影響因子としての身体的不快症状・家族のサポートが挙げられる。

妊娠に伴って睡眠の変化は生理的・必然的に起こることから、その変化について予期的に教育・指導することは意味あることと思われる。これらの変化に、初産婦は特に妊娠初期に強く反応することから、初産婦にはこの変化に先行して、妊娠初期に生活指導することが必要であろう。

また妊娠末期には、夜間の不満足な睡眠を補ううえでも、昼間の休息を適時勧めると同時に、足のこむらがえり等不快症状に対して対処法を指導し、それと同時に眠りの変化が生理的な変化であることを説明する必要がある。

さらに妊婦を取り巻く家族に対しては、妊娠に伴い睡眠が変化してくること、特に初期と末期に起こる変化を家族が理解できるように教育し、心理的なサポートを促す必要性がある。

今後、産褥期にはどのような変化があるのか、授乳との関係を含めて解明していくことで、妊娠中からの予期的指導の手がかりを得ることができると考える。

IX 結 論

妊娠期における睡眠の主観的評価は、「入眠および睡眠中の関連因子群」と「起床時の関連因子群」とが互いに関連し、「睡眠全体の満足度」を構成していた。

妊娠の進行に伴う変化では、初期には非妊期に比べて途中覚醒が多く、「眠い」という睡眠に対する欲求が強く現れていた。中期になると、初期に比べて睡眠に対する欲求は落ち着きを示していた。末期になると、寝つきが悪くなる・眠りが浅くなる・時間が不足する・途中覚醒が多くなるという状態から、睡眠全体に不満感が高まるという関係が示された。

謝 辞

稿を終わるに臨み、データ収集の場を提供してくださった、東京都立築地産院院長柳田昌彦先生、看護科長山崎サク氏に心から感謝します。さらに、終始懇切にご指導いただいた東京都精神医学総合研究所山本卓二先生に感謝します。また、調査の実施に聖路加看護大学小山真理子講師、福地彰子

講師、岩澤和子講師、前聖路加看護大学山本あい子講師の多大なご協力のあったことをここに感謝いたします。

本研究は昭和60年度文部省科学研究費No60440099（研究代表者・近藤潤子）による研究の一部として行われたものである。

本研究の一部は、第29回日本母性衛生学会において発表した。

引用文献

1. 鳥居鎮夫：行動としての睡眠，188～206，青土社，1985。
2. 新福尚武：睡眠と人間，105～167，日本放送出版協会，1982。
3. Meddis, Ray：The Sleep Instinct, 1977, 井上昌次郎訳、睡眠革命、157～188, 1985。
4. 厚生省の指標、国民衛生の動向—昭和63年、35(9)、49、厚生統計協会、1988。
5. 小栗貢、白川修一郎、阿住一雄：睡眠感調査の統計的解析、臨床精神医学、11、63～73、1982。
6. Jensen, M. D., Bobak, I. M.：Maternity and Gynecologic Care, 343, C. V. Mosby Company, 1985。

7. Clausen, J. P., et. al：Maternal Nursing Today, 305, McGraw-Hill Company, 1977。
8. Karacan, L., Williams, R. L. et al.：Some Implications of the Sleep Patterns of Pregnancy for Postpartum Emotional Disturbances, British Journal of Psychiatry, 115, 929-935, 1969。
9. Petre-Quadens, O., De Barsy, A. M. et. al.：Sleep in Pregnancy, Evidence of Foetal-sleep Characteristics. J. neurol. Sci. 4, 600-605, 1967。
10. Varney H.：Nurse-Midwifery, 132, Blackwell Scientific Publications, 1987。

参考文献

- ・井上昌次郎：眠りの精を求めて～今日の睡眠研究、82～83、どうぶつ社、1986。
- ・Karacan, L., Heine, W., Agnew, H. W., Williams, R. L., Webb, W. B., and Ross, J. J.：Characteristics of Sleep Patterns during Late Pregnancy and the Postpartum Periods, Amer. J. Obstet. Gyn., 101, 579-586, 1968。
- ・川上正澄：睡眠とホルモン、医学のあゆみ、59(14)、898～905、1966。
- ・大熊輝雄：睡眠の生理—最近の睡眠研究をめぐって—、(第16回日本小児神経学会研究会特集)、脳と発達、6(6)、422～433、1974。
- ・鳥居鎮夫：睡眠の科学、浅倉書店、1985。

付 録

妊娠中の睡眠に関する調査

以下の質問にお答え下さい。

1. 最初にあなた御自身のことについてお尋ねします。
1. 現在、あなたの年齢はおいくつですか。(歳)
2. 現在の妊娠週数は何週ですか。(週)
3. 今回のお産は何回目ですか。
1. はじめて
2. 2回目
3. 3回目
4. 4回目以上
4. 現在、同居なさっている方に○印をつけて下さい。
1. 夫 2. 子供 3. 養母 4. 義父 5. 実母 6. 実父
7. 祖父 8. 祖母 9. 姉妹 10. 兄弟 11. その他
5. 上記4で答えていただいた方のために、夜中に起きてお世話したり気がつかったりすることはありますか。
1. はい
2. いいえ

はいとお答えの方、そのお世話を誰かが手伝ってくれますか。

1. はい
2. いいえ

6. 最近、よく眠るためや眠りを妨げないために、何かくふうをしていますか。

1. くふうしている
2. くふうしていない

くふうしている方、どのようなくふうですか。(下記の中から該当するものをすべて選んで下さい。)

1. 刺激物 (コーヒー・お茶・その他) の飲食をさける
2. 薬を飲む (睡眠薬など)
3. お酒を飲む
4. 就床前にいい音楽を聞く
5. 就床前におふろにはいる
6. 環境を整える (静かにする、暗くする)
7. その他 ()

II. 次にあなたの最近の睡眠についてお尋ねします。日によっていくらかの眠りにちがいのある方は、比較的多い日のことを記入して下さい。

以下の7から9の項目について、該当するところに○印をつけて下さい。

- 最近のあなたの一晚の睡眠についてうかがいます。

記入欄 「ねむりの記録」

A 就床・入眠・目覚め・起床 時刻	B 夜中に目覚めた理由	C 目覚めた時の様子
午後6時		
午後7時		
午後8時		
午後9時		
午後10時		
午後11時		
午前0時		
午前1時		
午前2時		
午前3時		
午前4時		
午前5時		
午前6時		
午前7時		
午前8時		
午前()		

B欄

1. トイレに行くため
2. 身体向きをかえるため
3. 足がつる(こむらえり)
4. 胎児が動くため
5. 夢を見る
6. 喉が乾く
7. 空腹感
8. 騒音
9. 光
10. 室内が暑い(寒い)
11. 上の人をトイレに連れて行くため
12. 家族の世話
13. 気掛かりなこと、心配ごと
14. その他 ()

C欄

- イ. 頭がぼんやりとしている
- ロ. どちらともいえない
- ハ. 頭がハッキリしている

16. 夜中に目覚めた後、再び眠りにつく時の寝つきはいかがですか。

① 非常	② かなり	③ まあまあ	④ いとちやうど	⑤ まあまあ	⑥ かなり	⑦ 非常に
寝つきは、	よい					わるい

17. 夜中に目覚める、あるいは起きることについて、どのように思いますか。下記の中から、該当するものをすべて選んで下さい。

1. 苦痛である
2. いやだ
3. 不快である
4. あせる
5. おどろいた
6. 心配だ
7. しかたがない
8. なんとも思わない
9. 他

18. あなたが、目覚めてから就床をでるまでの様子についてうかがいます。

次の中から該当するものをすべて選んで下さい。

1. なかなか起きることができない
2. 起きるのに少し時間がかかる
3. すぐに起きることができ

19. 最近の朝の目覚め(就床からでたとき)の気分はいかがですか。つぎのA～Fについてそれぞれ該当するものを選んで下さい。

① 非常に	② 若干	③ まあまあ	④ 全然
さわやかな気分			し
①	②	③	④
はつらつとした気分			
①	②	③	④
熟睡した感じ			
①	②	③	④
不快な気分			
①	②	③	④
疲れが残っている			
①	②	③	④
眠気がこのる			

20. あなたが夜中眠れなかったことや、眠りについて気づかってくれの人はいいますか。

1. い る
2. い ない

いる方は、どなたですか。次の中から該当する方をすべて選んで下さい。

1. 夫 2. 子供 3. 義母 4. 義父 5. 実母
6. 実父 7. 友人 8. 祖父 9. 祖母 10. 姉妹
11. 兄弟 12. 医師 13. 看護婦・助産婦
14. その他 ()

21. あなたの睡眠に対する家族の気づかいを、あなたはどのように思っていますか。

1. 満足している
2. あたりまえ、なんとも思っていない
3. 不満足である

22. 妊娠すると睡眠は変化するとあなたは思っていましたか。

1. 思っていた
2. 思っていない

23. あなたは最近、身体の不調で眠れなくなることがありますか。ある方は、それはどのようなことかをお書きください。

24. あなたは最近、眠れなくなるような悩みや心配ごとがありますか。どのようなことか、お差し支えなかったらお書き下さい。

25. 3～4カ月前と比べてあなたの今の睡眠はいいですか。次のA～Eまでの各項目の該当するところに○印をつけて下さい。

また、各項目で1と2にお答えの方、思いあたる理由がありましたら、お書きください。

- ・現在、妊娠1～4カ月の方＝妊娠する前と比べて下さい。
・現在、妊娠5～7カ月の方＝妊娠1～4カ月頃と比べて下さい。
・現在、妊娠8～10カ月の方＝妊娠5～7カ月頃と比べて下さい。

A. 寝つきは、

1. 今のほうがよい
2. 今のほうがわるい
3. 前と変わらない
4. 覚えていない

B. 睡眠時間は、

1. 今のほうが長い
2. 今のほうが短い
3. 前と変わらない
4. 覚えていない

C. 眠りの深さは、

1. 今のほうが深い
2. 今のほうが浅い
3. 前と変わらない
4. 覚えていない

D. 夜中に目覚めることが、

1. 今のほうが少なくなった
2. 今のほうが多くなった
3. 前と変わらない
4. 覚えていない

E. 起床時の気分は、

1. 今のほうがよい
2. 今のほうがわるい
3. 前と変わらない
4. 覚えていない

26. あなたは現在の睡眠について満足していますか。該当するところに○印をつけて下さい。

- ① 非 常 に ② か な り ③ ま あ い ④ ど え な い も あ り ⑤ ま あ い ⑥ か な り ⑦ 非 常 に

27. あなたが夜中眠れなかったことや、眠りについての変化を誰かに話したことがありますか。

1. あ る
2. な い

あるとお答えの方、どなたですか。次の中から該当する方すべてを選んで下さい。

1. 夫 2. 子供 3. 義母 4. 義父 5. 実母
6. 実父 7. 友人 8. 祖父 9. 祖母 10. 姉妹
11. 兄弟 12. 医師 13. 看護婦・助産婦
14. その他 ()

ご協力ありがとうございました