

tpc. TPCマーケティングリサーチ株式会社
TPC marketing research corp.

Patient Report No.86

慢性不眠障害（不眠症）の患者調査

飲み薬の服用実態、イメージおよび治療ニーズを調査

慢性不眠障害(不眠症)の患者調査 調査概要

■ 調査趣旨

- 当調査では、不眠症(不眠障害)と診断され、かつ不眠症状と日中の社会活動への支障が3か月以上続き、現在治療のために医療機関を受診している558人を対象に、症状を自覚してから受診・診断されるまでの経緯、不眠症状の状況、治療実態と満足度、飲み薬に対するニーズ等を集計・分析している。
- 調査結果より、症状を自覚してすぐに医療機関を受診する人は少なく、不眠症と診断されるまでには平均で約2年半かかっている。また、飲み薬に対する使用意向は高いものの、効果に不満を感じている人が多く、依存性の高さにも不満を感じている人も少なくないことが判明している。

◆ 調査方法

- ✓ Webアンケート調査
- ✓ 調査エリア：全国
- ✓ 調査対象：不眠症と診断され、不眠症状と日中の社会活動への支障が3か月以上続き、治療のために、現在医療機関を受診している20歳以上の男女
- ✓ サンプル数：558

性別	N	%
男性	319	57.2
女性	239	42.8
合計	558	100.0

年代別	N	%
30代以下	72	12.9
40代	184	33.0
50代	203	36.4
60代	71	12.7
70代以上	28	5.0
合計	558	100.0

◆ 調査ポイント

- ✓ 症状を自覚してから受診・診断されるまでの経緯
- ✓ 不眠症による症状と日中症状
- ✓ 医療機関の受診状況
- ✓ ISI評価による重症度
- ✓ 不眠症の治療実態(治療法、飲み薬の製品、服用実態、満足度、不満点)
- ✓ 不眠症治療薬のイメージ
- ✓ 飲み薬に対するニーズ

□ 調査期間	2021年11月
□ 発刊日	2021年12月24日
□ 報告書体裁	PPT/PDF
□ 頒価	594,000円(税抜 540,000円)

【調査分析】

TPCマーケティングリサーチ株式会社

<http://www.tpc-osaka.com>

リサ・リレーション事業部 ソリューショングループ

担当: 水上 徹

t.mizukami@tpc-osaka.com

調査概要

被験者特性

分析編

1. 症状を自覚した／不眠症と診断された年齢	8
2. 症状を自覚してから受診するまでの経緯	9
3. 不眠症による症状と日中症状	10
4. 医療機関の受診状況	11
5. 不眠症の治療実態①(全体)	12
6. 不眠症の治療実態②(飲み薬)	13
7. 飲み薬の服用実態	14
8. 飲み薬の満足度	15
9. 治療全体の総合満足度	16
10. 飲み薬の不満点	17
11. 飲み薬に対するニーズ	18

【クロス集計表の見方】

(N=30以上)

[比率の差]

	全体	+10 ポイント
	全体	+5 ポイント
	全体	-5 ポイント
	全体	-10 ポイント

集計編

1. 不眠症を最初に自覚した年齢	20
1) 不眠症を最初に自覚した年齢	20
2) 不眠症を最初に自覚してから現在までの期間	22
3) 不眠症を最初に自覚してから現在までの期間(SA)	24
2. 不眠症を自覚してから初めて医療機関を受診するまでの期間	26
3. 不眠症を自覚してから医療機関を受診するまでの対処	28
4. 不眠症の治療で医療機関を受診したきっかけ	30
5. 不眠症と最初に診断された年齢	32
1) 不眠症と最初に診断された年齢	32
2) 不眠症を最初に自覚してから診断されるまでの期間	34
6. 再発した経験	36
7. 再発してから現在までの期間	38
8. 不眠症による症状	40
1) 医療機関を受診する前	40
2) 現在	42
9. 不眠状態が続いたことによる日中の症状	44
1) 医療機関を受診する前	44
2) 現在	46
10. 不眠症と併発している疾患	48
11. これまでに受診したことがある／現在受診している医療機関	50
1) これまでに受診したことがある医療機関(MA)	50
2) 現在受診している医療機関(SA)	52
12. 医療機関の受診頻度	54
1) 医師から指示されている受診頻度	54
2) 実際の受診頻度	56
3) 受診頻度の遵守状況	58
13. 不眠症の治療を自ら中断した経験	60
14. 不眠症の治療を自ら中断した理由	62

15. 現在(直近 1 週間)の不眠症における問題の重症度	64
1) 寝つきの困難	64
2) 睡眠維持の困難	66
3) 目が覚めるのが早すぎる問題	68
16. 現在の睡眠パターンにどの程度満足しているか	70
17. 日中の機能をどの程度妨げているか	72
18. 生活の質をどの程度妨げているか	74
19. 現在の睡眠の問題がどの程度心配か	76
【参考】ISI 評価による不眠症の重症度	79
20. 医療機関で行った治療法	80
1) 飲み薬(処方薬)を服用	80
2) 認知行動療法	82
3) 睡眠衛生指導	84
4) 高照度光照射療法	86
21. 現在処方されている不眠症の飲み薬	88
1) 種類別／製品別	88
2) 種類別／有効成分別	91
22. 医師から指示されている飲み薬の服用頻度	94
23. 飲み薬の服用遵守状況	97
24. 医師や薬剤師の指示より多く飲み薬を服用している理由	100
25. 医師や薬剤師の指示より少なく飲み薬を服用している理由	102
26. 飲み薬の種類や量をどのように決定しているか	104
27. 飲み薬の連続処方期間	106
28. 医師から処方されている不眠症治療薬のイメージ	109
29. 不眠症の飲み薬における満足度	110
1) 効果が高い	110
2) 副作用が少ない／弱い	113
30. 飲み薬の総合満足度	116
31. 不眠症の治療法における満足度	119
1) 認知行動療法	119
2) 睡眠衛生指導	122
3) 高照度光照射療法	125

32. 不眠症の治療法における今後の実施意向	128
1) 飲み薬(処方薬)を服用	128
2) 認知行動療法	130
3) 睡眠衛生指導	132
4) 高照度光照射療法	134
33. 不眠症の治療における総合満足度	136
34. 不眠症の飲み薬における不満点	138
1) 不満に感じている点(MA)	138
2) 最も不満に感じている点(SA)	140
35. 治療に対する医師への相談状況	142
36. 不眠症の治療で医療機関に支払う 1 か月あたりの治療費(自己負担額)	144
37. 不眠症の治療が継続しやすい 1 か月あたりの治療費(自己負担額)の上限	146
38. 不眠症の飲み薬を服用する場合に重要視する項目	148
39. 不眠症の治療を継続するポイント	152
40. 不眠症に関する情報の入手先	154
41. インターネットにおける不眠症に関する情報の入手先	156

調査票

調査票

不眠症に関するアンケート

選択肢記号の説明

- ☐ 複数選択（チェックボックス）
☐ 単一選択（ラジオボタン）
 単一選択（プルダウン）

MTS

SQ1

下記の疾患について、現在のあなたご自身の状況（状態）に最もあてはまる内容をお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

項目リスト

SQ1S1	1. 不眠症（不眠障害）
SQ1S2	2. 過眠症（ナルコレプシー）
SQ1S3	3. うつ病
SQ1S4	4. 双極性障害

選択肢リスト

- ☐ 1. 現在、病院や診療所・クリニック（医療機関）を受診・治療している
☐ 2. 過去に、病院や診療所・クリニック（医療機関）を受診・治療した（現在は受診・治療していない）
☐ 3. 健診などで指摘／疑いを受けたが、病院や診療所・クリニック（医療機関）は受診していない
☐ 4. この病気は、自分には関係ない／（上記にあてはまるものはない）

SAR

SQ2

現在、下記のいずれか（もしくは複数）の不眠症（不眠障害）による症状はどれくらい続いていますか。
最もあてはまるものを1つお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. ～1週間
☐ 2. 2週間～3週間
☐ 3. 1か月～2か月
☐ 4. 3か月～半年
☐ 5. それ（半年）より長く続いている
☐ 6. このような症状はない／わからない

SAR

SQ3

あなたは不眠症状が続いたことによる、以下のような日中の日常生活、社会生活（仕事や家事、学業など）への支障がどれくらい続いていますか。
最もあてはまるものを1つお選びください。
※[1]～[9]のいずれか1つでもあてはまる項目があれば、日常生活・社会生活への支障があるとみなしてください。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. ～1週間
☐ 2. 2週間～3週間
☐ 3. 1か月～2か月
☐ 4. 3か月～半年
☐ 5. それ（半年）より長く続いている
☐ 6. 日常生活や仕事、家事などに支障はない

【調査票】
SQ1～SQ3:スクリーニング調査
Q1～Q41 :本調査

SAP

Q1

あなたが下記のいずれかの不眠症（不眠障害）の症状について、最初に自覚したのは何歳ぐらいのときですか。
※何度が再発（不眠症が改善した後、再度不眠症状が出る）を繰り返している人は、一番最初に症状を自覚した年齢を教えてください。
※複数の症状を自覚した場合は、一番最初に自覚した症状について教えてください。

▲ 設問文を折りたたむ

1. 0歳
 2. 1歳
 3. 2歳
 4. 3歳
 5. 4歳
 6. 5歳
 7. 6歳
 8. 7歳
 9. 8歳
 10. 9歳
 11. 10歳
 12. 11歳
 13. 12歳
 14. 13歳
 15. 14歳
 16. 15歳
 17. 16歳
 18. 17歳
 19. 18歳
 20. 19歳
 21. 20歳
 22. 21歳
 23. 22歳
 24. 23歳
 25. 24歳
 26. 25歳
 27. 26歳
 28. 27歳
 29. 28歳
 30. 29歳
 31. 30歳
 32. 31歳
 33. 32歳
 34. 33歳
 35. 34歳
 36. 35歳
 37. 36歳
 38. 37歳
 39. 38歳
 40. 39歳
 41. 40歳
 42. 41歳
 43. 42歳
 44. 43歳
 45. 44歳
 46. 45歳
 47. 46歳
 48. 47歳
 49. 48歳
 50. 49歳
 51. 50歳
 52. 51歳
 53. 52歳
 54. 53歳
 55. 54歳
 56. 55歳
 57. 56歳
 58. 57歳
 59. 58歳
 60. 59歳
 61. 60歳
 62. 61歳
 63. 62歳
 64. 63歳
 65. 64歳
 66. 65歳
 67. 66歳
 68. 67歳
 69. 68歳
 70. 69歳
 71. 70歳
 72. 71歳
 73. 72歳
 74. 73歳

▽ 75.	74歳
▽ 76.	75歳
▽ 77.	76歳
▽ 78.	77歳
▽ 79.	78歳
▽ 80.	79歳
▽ 81.	80歳
▽ 82.	81歳
▽ 83.	82歳
▽ 84.	83歳
▽ 85.	84歳
▽ 86.	85歳
▽ 87.	86歳
▽ 88.	87歳
▽ 89.	88歳
▽ 90.	89歳
▽ 91.	90歳
▽ 92.	91歳
▽ 93.	92歳
▽ 94.	93歳
▽ 95.	94歳
▽ 96.	95歳
▽ 97.	96歳
▽ 98.	97歳
▽ 99.	98歳
▽ 100.	99歳
▽ 101.	100歳
▽ 102.	覚えていない/わからない

SAR

Q2

あなたが前問（Q1）のような不眠症（不眠障害）の症状を自覚してから、初めて医療機関を受診するまでにどれくらいの期間がかりましたか。あてはまるものを1つお選びください。
 ※何度か再発を繰り返している人は、一番最初に症状を自覚したときのことを教えてください。
 ※別の病気などで医療機関を受診した際に、初めて症状を自覚（発覚）した人は選択肢1をお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

☐	1.	症状を自覚してすぐに
☐	2.	（すぐにはないが）1か月未満
☐	3.	1か月～3か月未満
☐	4.	3か月～6か月未満
☐	5.	6か月～1年未満
☐	6.	1年～2年未満
☐	7.	2年～3年未満
☐	8.	3年以上
☐	9.	覚えていない/よくわからない

MAC

Q3

前問（Q1）のような不眠症（不眠障害）の症状を自覚してから、医療機関を受診するまでの間に、どのような対応を行いましたか。あてはまるものをすべてお選びください。
 ※何度か再発を繰り返している人は、一番最初に症状を自覚したときのことを教えてください。

▲ 設問文を折りたたむ

☐	1.	市販用のお薬で対処した
☐	2.	市販用のサプリメントで対処した
☐	3.	生活習慣を改善することで対処した
☐	4.	気分転換によりストレスを軽減することで対処した
☐	5.	寝る前に飲酒することで対処した
☐	6.	睡眠グッズで対処した
☐	7.	その他【FA】
☐	8.	特に何に対処していない

Q3_7FA

MAC

Q4

あなたが不眠症（不眠障害）の治療のために、医療機関を受診したきっかけをすべてお選びください。
 ※何度か再発を繰り返している人は、一番最初に受診したときのことを教えてください。

▲ 設問文を折りたたむ

☐	1.	市販薬やサプリメントで効果がなかったため
☐	2.	睡眠不足を感じたため
☐	3.	日常生活に支障を感じたため
☐	4.	家事や仕事、学業に支障を感じたため
☐	5.	気分の落ち込み、ストレスを感じるようになってきたため
☐	6.	体の調子が悪くなってきたため
☐	7.	居眠り運転の危険を感じたため
☐	8.	他の疾患（症状）で受診したついでに
☐	9.	別の病気でかかっている医師に受診を勧められて
☐	10.	インターネットで病気を調べて
☐	11.	家族・友人などに勧められて
☐	12.	その他【FA】

Q4_12FA

SAP

Q5

あなたが医師から最初に不眠症（不眠障害）と診断されたのは、何歳ぐらいのときですか。
 ※何度か再発を繰り返している人は、一番最初に診断されたときの年齢を教えてください。

▲ 設問文を折りたたむ

▽ 1.	0歳
▽ 2.	1歳
▽ 3.	2歳
▽ 4.	3歳
▽ 5.	4歳
▽ 6.	5歳
▽ 7.	6歳
▽ 8.	7歳
▽ 9.	8歳
▽ 10.	9歳
▽ 11.	10歳
▽ 12.	11歳
▽ 13.	12歳
▽ 14.	13歳
▽ 15.	14歳
▽ 16.	15歳
▽ 17.	16歳
▽ 18.	17歳
▽ 19.	18歳
▽ 20.	19歳
▽ 21.	20歳
▽ 22.	21歳
▽ 23.	22歳
▽ 24.	23歳
▽ 25.	24歳
▽ 26.	25歳
▽ 27.	26歳
▽ 28.	27歳
▽ 29.	28歳
▽ 30.	29歳
▽ 31.	30歳
▽ 32.	31歳
▽ 33.	32歳
▽ 34.	33歳
▽ 35.	34歳
▽ 36.	35歳
▽ 37.	36歳
▽ 38.	37歳
▽ 39.	38歳
▽ 40.	39歳
▽ 41.	40歳
▽ 42.	41歳
▽ 43.	42歳
▽ 44.	43歳
▽ 45.	44歳
▽ 46.	45歳
▽ 47.	46歳
▽ 48.	47歳
▽ 49.	48歳
▽ 50.	49歳
▽ 51.	50歳
▽ 52.	51歳
▽ 53.	52歳
▽ 54.	53歳
▽ 55.	54歳
▽ 56.	55歳
▽ 57.	56歳

▽	58.	57歳
▽	59.	58歳
▽	60.	59歳
▽	61.	60歳
▽	62.	61歳
▽	63.	62歳
▽	64.	63歳
▽	65.	64歳
▽	66.	65歳
▽	67.	66歳
▽	68.	67歳
▽	69.	68歳
▽	70.	69歳
▽	71.	70歳
▽	72.	71歳
▽	73.	72歳
▽	74.	73歳
▽	75.	74歳
▽	76.	75歳
▽	77.	76歳
▽	78.	77歳
▽	79.	78歳
▽	80.	79歳
▽	81.	80歳
▽	82.	81歳
▽	83.	82歳
▽	84.	83歳
▽	85.	84歳
▽	86.	85歳
▽	87.	86歳
▽	88.	87歳
▽	89.	88歳
▽	90.	89歳
▽	91.	90歳
▽	92.	91歳
▽	93.	92歳
▽	94.	93歳
▽	95.	94歳
▽	96.	95歳
▽	97.	96歳
▽	98.	97歳
▽	99.	98歳
▽	100.	99歳
▽	101.	100歳
▽	102.	覚えていない/わからない

SAR

Q6

あなたは不眠症（不眠障害）について、これまでに不眠症状が改善（寛解）した後に再発した（再度症状が出た）経験がありましたか。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. 0回（不眠症状が改善した（寛解に至った）ことがない）
- ☐ 2. 1回
- ☐ 3. 2回
- ☐ 4. 3回
- ☐ 5. 4回
- ☐ 6. 5回以上

SAR

Q7

では、再発経験がある人にお伺いします。直近に不眠症状が再発してから現在までの期間を教えてください。最も近いものをお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. 6か月未満
- ☐ 2. 6か月～1年未満
- ☐ 3. 1年～2年未満
- ☐ 4. 2年～3年未満
- ☐ 5. 3年～5年未満
- ☐ 6. 5年～7年未満
- ☐ 7. 7年～10年未満
- ☐ 8. 10年以上
- ☐ 9. 覚えていない/よくわからない

MTM

Q8

あなたの医療機関への受診前と現在の不眠症（不眠障害）による症状について、それぞれあてはまるものすべてをお選びください。

※何度も再発を繰り返している人は、直近に再発したときのことを教えてください。

▲ 設問文を折りたたむ

項目リスト

- Q8S1 1. 医療機関を受診する前
- Q8S2 2. 現在

選択肢リスト

- ☐ 1. 寝ようとしても1時間以上寝付けない（入眠困難）
- ☐ 2. 睡眠が維持できず、2回以上目が覚める（中途覚醒）
- ☐ 3. 望む時刻よりも2時間以上早く目が覚める（早朝覚醒）
- ☐ 4. ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感（休養感）が得られない（熟眠障害）
- ☐ 5. その他

FA

MTM

Q9

不眠状態が続いたことによる、医療機関の受診前と現在の日中の症状について、それぞれあてはまるものすべてをお選びください。

※何度も再発を繰り返している人は、直近に再発したときのことを教えてください。

▲ 設問文を折りたたむ

項目リスト

- Q9S1 1. 医療機関を受診する前
- Q9S2 2. 現在

選択肢リスト

- ☐ 1. 疲労や体のだるさ（倦怠感）を感じる
- ☐ 2. 注意力や集中力、記憶力が低下している
- ☐ 3. 家事や仕事、学業などに支障がある
- ☐ 4. 気分がすくれない/イライラしやすい
- ☐ 5. 常に眠気がある
- ☐ 6. 行動が衝動的、攻撃的になることが多い
- ☐ 7. やる気や気力が低下している
- ☐ 8. 失敗（過失）や事故を起こしやすい
- ☐ 9. 睡眠について、心配することや悩むことが多い（増えている）
- ☐ 10. その他

FA

MAC

Q10

下記の疾患のうち、現在不眠症（不眠障害）と併発している疾患はありますか。あてはまるものをすべてお選びください。

※医師から診断を受けたものに限ります。

※選択肢以外でも医師から不眠症と関連していると言われている疾患（病氣）があれば、選択肢15「その他」に記載してください。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. うつ病
- ☐ 2. 双極性障害
- ☐ 3. 不安障害
- ☐ 4. 強迫性障害
- ☐ 5. 統合失調症
- ☐ 6. 境界性パーソナリティ（人格）障害
- ☐ 7. 摂食障害（拒食症、過食症）
- ☐ 8. 睡眠時無呼吸症候群
- ☐ 9. レストレスレッグス症候群（むずむず脚症候群）
- ☐ 10. パーキンソン病
- ☐ 11. アルコール依存症
- ☐ 12. （気管支）喘息
- ☐ 13. 高血圧症
- ☐ 14. 糖尿病
- ☐ 15. その他【FA】
- ☐ 16. 特に併発している疾患はない

Q10_15FA

MTM

Q11

あなたが不眠症（不眠障害）の治療で、これまでに受診したことがある医療機関をすべてお答えください。また、そのうち現在受診している医療機関をお答えください。
※現在、複数の医療機関を受診している人は、主なもの1つについてお答えください。

▲ 設問文を折りたたむ

項目リスト

Q11S1

Q11S2

1. これまでに受診したことがある医療機関
2. 現在受診している医療機関

選択肢リスト

- ☐ 1. 【医療・診療所・クリニック（開業医）】心療内科
- ☐ 2. 【医療・診療所・クリニック（開業医）】精神科（精神神経科）
- ☐ 3. 【医療・診療所・クリニック（開業医）】内科
- ☐ 4. 【医療・診療所・クリニック（開業医）】脳神経内科（神経内科）
- ☐ 5. 【医療・診療所・クリニック（開業医）】睡眠（障害）外来
- ☐ 6. 【大学病院以外の病院（一般病院、総合病院）】心療内科
- ☐ 7. 【大学病院以外の病院（一般病院、総合病院）】精神科（精神神経科）
- ☐ 8. 【大学病院以外の病院（一般病院、総合病院）】内科
- ☐ 9. 【大学病院以外の病院（一般病院、総合病院）】脳神経内科（神経内科）
- ☐ 10. 【大学病院以外の病院（一般病院、総合病院）】睡眠（障害）外来
- ☐ 11. 【大学病院】心療内科
- ☐ 12. 【大学病院】精神科（精神神経科）
- ☐ 13. 【大学病院】内科
- ☐ 14. 【大学病院】脳神経内科（神経内科）
- ☐ 15. 【大学病院】睡眠（障害）外来
- ☐ 16. その他

FA

MTS

Q12

現在、あなたが不眠症（不眠障害）の治療のために、医師から指示されている受診（通院）頻度と実際の受診（通院）頻度はどのくらいですか。それぞれ最も近いものを1つお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

項目リスト

Q12S1

Q12S2

1. 医師から指示されている受診（通院）頻度
2. 実際の受診（通院）頻度

選択肢リスト

- ☐ 1. 週1回程度（以上）
- ☐ 2. 月2回程度
- ☐ 3. 月1回程度
- ☐ 4. 2か月に1回程度
- ☐ 5. 3か月に1回程度
- ☐ 6. 3か月に1回より少ない
- ☐ 7. （不眠または日中）症状がひどくなったときだけ
- ☐ 8. 特に指示されていない

SAR

Q13

あなたはこれまでに、不眠症（不眠障害）の治療（医療機関への受診）を自ら中断したことはありますか。あてはまるものを1つお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. 0回（自ら中断したことはない）
- ☐ 2. 1回
- ☐ 3. 2回
- ☐ 4. 3回
- ☐ 5. 4回
- ☐ 6. 5回以上

MAC

Q14

では、不眠症（不眠障害）の治療（医療機関への受診）を自ら中断した理由として、あてはまるものをすべてお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. 治療による効果が出て、（不眠）症状が改善したから
- ☐ 2. 治療による効果が出ず、（不眠）症状が改善しなかったから
- ☐ 3. 忙しくて受診できなくなったから
- ☐ 4. 自分で対処できと思ったから
- ☐ 5. 治療薬への依存が強くなり、怖くなってきたから
- ☐ 6. 治療薬の服用で副作用が出たから
- ☐ 7. 日常生活に支障がなくなったから
- ☐ 8. 他の疾患の治療を優先したから
- ☐ 9. 受診頻度が多かった（高かった）から
- ☐ 10. 病院での待ち時間が長かったから
- ☐ 11. 医師の治療方針に合わなかった／医師とのコミュニケーションがよくなかったから
- ☐ 12. 治療費が高いと思った／治療費の支払いが困難になったから
- ☐ 13. その他【FA】

Q14_13FA

MTS

Q15

現在（直近1週間）のあなたの不眠症（不眠障害）の問題の重症度について、それぞれ最も近いものを1つお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

項目リスト

Q15S1

Q15S2

Q15S3

1. 寝つきの困難
2. 睡眠維持の困難
3. 目が覚めるのが早すぎる問題

選択肢リスト

- ☐ 1. ない
- ☐ 2. 軽い
- ☐ 3. 中程度
- ☐ 4. 重い
- ☐ 5. 深刻

SAR

Q16

あなたは現在の睡眠パターンにどの程度、満足されていますか。最も近いものを1つお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. 非常に満足
- ☐ 2. 満足
- ☐ 3. 普通
- ☐ 4. 不満足
- ☐ 5. 非常に不満足

SAR

Q17

あなたは自分の睡眠の問題が、あなたの日中の機能（日中の疲労、仕事／日常の雑務の能力、集中力、記憶、気分等）をどの程度妨げていると考えますか。最も近いものを1つお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. 全く妨げていない
- ☐ 2. 少し妨げている
- ☐ 3. いくらか妨げている
- ☐ 4. とても妨げている
- ☐ 5. 極めて多く妨げている

SAR

Q18

他の人から見たら、睡眠の問題があなたの生活の質を妨げている程度はどのくらいだと思いますか。最も近いものを1つお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. 全く顕著ではない
- ☐ 2. 少し顕著
- ☐ 3. いくらか顕著
- ☐ 4. とても顕著
- ☐ 5. 極めて顕著である

SAR

Q19

あなたは現在の睡眠の問題が、どの程度、心配（不快）ですか。最も近いものを1つお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. 全く心配ではない
- ☐ 2. 少し心配
- ☐ 3. いくらか心配
- ☐ 4. とても心配
- ☐ 5. 極めて心配である

MTS

Q20

不眠症（不眠障害）の治療のために医療機関で行われている主な治療法について、それぞれあてはまるものをお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

項目リスト

Q20S1

1. 飲み薬（処方薬）を服用

Q20S2

2. 認知行動療法（睡眠を妨害するような思い込みや行動に働きかけ、睡眠症状を改善する心理療法）

Q20S3

3. 睡眠衛生指導（睡眠に関する正しい知識を学び、睡眠習慣を改善することで睡眠の質を高める方法。定期的な運動、規則正しい食生活、就寝前の飲酒等の指導）

Q20S4

4. 高照度光照射療法（高照度の光を浴びることで、睡眠時間のずれを矯正する方法）

選択肢リスト

- ☐ 1. 現在行っている（処方されている）
- ☐ 2. これまでに行った（処方された）ことはあるが、現在は行って（処方されて）いない
- ☐ 3. これまでに行った（処方された）ことはない／わからない

MAC

Q21

現在、あなたが不眠症（不眠障害）の治療のために、医師から処方されている飲み薬の商品名をすべてお答えください。

※現在、医師から処方されている飲み薬のみお答えください。

※複数の治療薬を処方されている人は、複数選んで頂いても構いません。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. アモバン【錠】
- ☐ 2. エチゾラム【錠、細粒】
- ☐ 3. エバミール【錠】
- ☐ 4. サイレース【錠】
- ☐ 5. ソマリン【錠、細粒】
- ☐ 6. ソビクロン【錠】
- ☐ 7. ソルビデム酒石酸塩【錠、OD錠、ODフィルム、内用液】
- ☐ 8. タルメート【カプセル】
- ☐ 9. デビゴ【錠】
- ☐ 10. デバス【錠、細粒】
- ☐ 11. ドラール【錠】
- ☐ 12. トリアゾラム【錠】／ハルラック【錠】
- ☐ 13. ネルボン【錠、散】
- ☐ 14. ハルシオン【錠】
- ☐ 15. フルニトラゼパム【錠】
- ☐ 16. プロチゾラム【錠、OD錠】
- ☐ 17. ヘルソムラ【錠】
- ☐ 18. ベンザリン【錠、細粒】
- ☐ 19. マイスリー【錠】
- ☐ 20. ユーロジン【錠、散】
- ☐ 21. ラボナ【錠】
- ☐ 22. リスミー【錠】
- ☐ 23. リルマザホン塩酸塩【錠】
- ☐ 24. ルネスタ【錠】
- ☐ 25. レンドルミン【錠、D錠】
- ☐ 26. ロゼレム【錠】
- ☐ 27. ロラメット【錠】
- ☐ 28. その他【FA】
- ☐ 29. 覚えていない／よくわからない

Q21_28FA

MTS

Q22

下に表示されている飲み薬を、医師からどのくらいの頻度で服用するよう指示されていますか。あてはまるものを1つお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

項目リスト

Q22S1

1. アモバン【錠】

Q22S2

2. エチゾラム【錠、細粒】

Q22S3

3. エバミール【錠】

Q22S4

4. サイレース【錠】

Q22S5

5. ソマリン【錠、細粒】

Q22S6

6. ソビクロン【錠】

Q22S7

7. ソルビデム酒石酸塩【錠、OD錠、ODフィルム、内用液】

Q22S8

8. タルメート【カプセル】

Q22S9

9. デビゴ【錠】

Q22S10

10. デバス【錠、細粒】

Q22S11

11. ドラール【錠】

Q22S12

12. トリアゾラム【錠】／ハルラック【錠】

Q22S13

13. ネルボン【錠、散】

Q22S14

14. ハルシオン【錠】

Q22S15

15. フルニトラゼパム【錠】

Q22S16

16. プロチゾラム【錠、OD錠】

Q22S17

17. ヘルソムラ【錠】

Q22S18

18. ベンザリン【錠、細粒】

Q22S19

19. マイスリー【錠】

Q22S20

20. ユーロジン【錠、散】

Q22S21

21. ラボナ【錠】

Q22S22

22. リスミー【錠】

Q22S23

23. リルマザホン塩酸塩【錠】

Q22S24

24. ルネスタ【錠】

Q22S25

25. レンドルミン【錠、D錠】

Q22S26

26. ロゼレム【錠】

Q22S27

27. ロラメット【錠】

Q22S28

28. その他【Q21_28FAの選択内容】

選択肢リスト

- ☐ 1. 1日3回以上
- ☐ 2. 1日2回
- ☐ 3. 1日1回
- ☐ 4. 2～3日に1回
- ☐ 5. 3日に1回より少ない
- ☐ 6. 眠れない1日だけ
- ☐ 7. その他

FA

MTS

Q23

あなたは、処方されている飲み薬を医師や薬剤師の指示通りに服用していますか。それぞれの飲み薬について、最もあてはまるものを1つお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

項目リスト

Q23S1	1. アモバン【錠】
Q23S2	2. エチゾラム【錠、細粒】
Q23S3	3. エピミール【錠】
Q23S4	4. サイレース【錠】
Q23S5	5. ソメリン【錠、細粒】
Q23S6	6. ソビクロン【錠】
Q23S7	7. ソルピデム酒石酸塩【錠、OD錠、ODフィルム、内用液】
Q23S8	8. ガルメート【カプセル】
Q23S9	9. デレビゴ【錠】
Q23S10	10. デバス【錠、細粒】
Q23S11	11. ドラール【錠】
Q23S12	12. トリアゾラム【錠】／ハルラック【錠】
Q23S13	13. ネルボン【錠、散】
Q23S14	14. ハルシオン【錠】
Q23S15	15. フルニトラゼパム【錠】
Q23S16	16. プロチゾラム【錠、OD錠】
Q23S17	17. ヘルソムラ【錠】
Q23S18	18. ペンザリン【錠、細粒】
Q23S19	19. マイスリー【錠】
Q23S20	20. ユーロジン【錠、散】
Q23S21	21. ラボナ【錠】
Q23S22	22. リスミー【錠】
Q23S23	23. リルマザホン塩酸塩【錠】
Q23S24	24. ルネスタ【錠】
Q23S25	25. レンドルミン【錠、D錠】
Q23S26	26. ロゼレム【錠】
Q23S27	27. ロラメット【錠】
Q23S28	28. その他【【Q21_28FAの選択内容】】

選択肢リスト

- ☐ 1. 指示よりも服用している量や回数（頻度）が多い
☐ 2. 指示通りに服用している
☐ 3. 指示よりも服用している量や回数（頻度）が少ない

MAC

Q24

あなたは、現在処方されている飲み薬を医師や薬剤師の指示より多く服用しているのは、どのような理由からですか。あてはまるものがあればすべてお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. 不眠症状が良くならない／寝れないから
☐ 2. 不眠症状が悪化した（と聞いた）から
☐ 3. 医師から指示されているより多く、飲み薬を服用することで不眠症状が改善したから
☐ 4. 医師から指示されている以上に、飲み薬を服用しないと不安だから
☐ 5. 医師から指示されている量や頻度では少ないと思うから
☐ 6. その他【FA】

Q24_6FA

MAC

Q25

あなたは、現在処方されている飲み薬を医師や薬剤師の指示より少なく服用しているのは、どのような理由からですか。あてはまるものがあればすべてお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. 飲み忘れたから
☐ 2. 毎日（定期的に）飲むのが面倒だから
☐ 3. 不眠症状が良くなってきたから
☐ 4. 医師の指示通りに服用しても、不眠症状が良くならないから
☐ 5. 副作用が心配だから／副作用が出たから
☐ 6. 薬剤費が負担になるから（経済的な理由から）
☐ 7. 薬剤に依存するのが怖いから
☐ 8. その他【FA】

Q25_8FA

SAR

Q26

あなたが不眠症（不眠障害）の治療を継続している中で、あなたと医師との間で飲み薬の種類や量をどのように決定していますか。最もあてはまるものを1つお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 0. 睡眠の状況によらず、毎回同じ種類・量の飲み薬が処方される（あなたとの相談はなし）
☐ 0. 診察時に最近の睡眠の状況を聞かれ、それにより、医師が飲み薬の種類や量を調整している
☐ 0. 3. あなたから医師に希望を伝えて、あなたと医師との相談により決めている
☐ 0. 4. 医師との相談はなく、あなたの自己判断（そのときの調子）で決めている
☐ 0. 5. その他【FA】

Q26_5FA

MTS

Q27

下に表示されている飲み薬をどれくらいの期間連続して処方されていますか。現在お使いの薬を定期的に処方されている期間です。

※以前同じ薬を処方されて（使用して）いたが、途中で中断・処方されなくなり、最近また処方され始めた場合は、中断後に再び処方され始めてからの期間をお答えください。

▲ 設問文を折りたたむ

項目リスト

Q27S1	1. アモバン【錠】
Q27S2	2. エチゾラム【錠、細粒】
Q27S3	3. エピミール【錠】
Q27S4	4. サイレース【錠】
Q27S5	5. ソメリン【錠、細粒】
Q27S6	6. ソビクロン【錠】
Q27S7	7. ソルピデム酒石酸塩【錠、OD錠、ODフィルム、内用液】
Q27S8	8. ガルメート【カプセル】
Q27S9	9. デレビゴ【錠】
Q27S10	10. デバス【錠、細粒】
Q27S11	11. ドラール【錠】
Q27S12	12. トリアゾラム【錠】／ハルラック【錠】
Q27S13	13. ネルボン【錠、散】
Q27S14	14. ハルシオン【錠】
Q27S15	15. フルニトラゼパム【錠】
Q27S16	16. プロチゾラム【錠、OD錠】
Q27S17	17. ヘルソムラ【錠】
Q27S18	18. ペンザリン【錠、細粒】
Q27S19	19. マイスリー【錠】
Q27S20	20. ユーロジン【錠、散】
Q27S21	21. ラボナ【錠】
Q27S22	22. リスミー【錠】
Q27S23	23. リルマザホン塩酸塩【錠】
Q27S24	24. ルネスタ【錠】
Q27S25	25. レンドルミン【錠、D錠】
Q27S26	26. ロゼレム【錠】
Q27S27	27. ロラメット【錠】
Q27S28	28. その他【【Q21_28FAの選択内容】】

選択肢リスト

- ☐ 0. 1. 1か月未満
☐ 0. 2. 1か月～3か月未満
☐ 0. 3. 3か月～6か月未満
☐ 0. 4. 6か月～1年未満
☐ 0. 5. 1年～2年未満
☐ 0. 6. 2年～3年未満
☐ 0. 7. 3年～5年未満
☐ 0. 8. 5年以上
☐ 0. 9. 覚えていない／よくわからない

FAL

Q28

あなたは不眠症（不眠障害）の治療のために、医師から処方されている治療薬について、どのようなイメージをお持ちですか。感じているイメージを自由に記入してください。

※プラスイメージでもマイナスイメージでも構いません。

▲ 設問文を折りたたむ

Q28FA

MTS

Q29

現在、あなたが処方されている不眠症（不眠障害）の治療のための、飲み薬の効果および副作用に対する満足度として、最も近いものを1つお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

項目リスト

- Q29S1 1. 効果が高い
Q29S2 2. 副作用が少ない／弱い

選択肢リスト

- 1. 大変そう思う
○ 2. ややそう思う
○ 3. どちらともいえない
○ 4. あまりそう思わない
○ 5. まったくそう思わない

MTS

Q30

現在医療機関で処方されている飲み薬について、それぞれの総合的な満足度（効果、副作用、費用、服用間隔、飲みやすさ等）として、最も近いものを1つお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

項目リスト

- Q30S1 1. アモバシ【錠】
Q30S2 2. エチゾラム【錠、細粒】
Q30S3 3. エバミール【錠】
Q30S4 4. サイレース【錠】
Q30S5 5. ソメリン【錠、細粒】
Q30S6 6. ゾピクロン【錠】
Q30S7 7. ソルピデム酒石酸塩【錠、OD錠、ODフィルム、内用液】
Q30S8 8. ガルメート【カプセル】
Q30S9 9. デレゴビ【錠】
Q30S10 10. デバシ【錠、細粒】
Q30S11 11. ドラール【錠】
Q30S12 12. トリアソラム【錠】／バルラック【錠】
Q30S13 13. ネルボン【錠、散】
Q30S14 14. ハルシオン【錠】
Q30S15 15. フルニトラゼパム【錠】
Q30S16 16. プロチゾラム【錠、OD錠】
Q30S17 17. ヘルソムラ【錠】
Q30S18 18. ペンザリン【錠、細粒】
Q30S19 19. マイスリー【錠】
Q30S20 20. ユーロジン【錠、散】
Q30S21 21. ラボナ【錠】
Q30S22 22. リズミー【錠】
Q30S23 23. リルマザホン塩酸塩【錠】
Q30S24 24. ルネスタ【錠】
Q30S25 25. レンドルミン【錠、D錠】
Q30S26 26. ロゼレム【錠】
Q30S27 27. ロラメット【錠】
Q30S28 28. その他【【Q21_28FAの選択内容】】

選択肢リスト

- 1. 0点（非常に不満足）
○ 2. 10点
○ 3. 20点
○ 4. 30点
○ 5. 40点
○ 6. 50点
○ 7. 60点
○ 8. 70点
○ 9. 80点
○ 10. 90点
○ 11. 100点（非常に満足）

MTS

Q31

あなたが現在医療機関で行っている不眠症（不眠障害）の治療法について、効果に対する満足度として、最も近いものをそれぞれ1つお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

項目リスト

- Q31S1 1. 認知行動療法
Q31S2 2. 睡眠衛生指導
Q31S3 3. 高照度光照射療法

選択肢リスト

- 1. 大変満足している
○ 2. やや満足している
○ 3. どちらともいえない
○ 4. あまり満足していない
○ 5. まったく満足していない

MTS

Q32

下記のような不眠症（不眠障害）の治療法について、今後の実施意向としてそれぞれ最も近いものを1つお選びください。
※現在行っている治療法については、今後も継続して行いたいかどうかをお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

項目リスト

- Q32S1 1. 飲み薬（処方薬）を服用
Q32S2 2. 認知行動療法（睡眠を妨害するような思い込みや行動に働きかけ、睡眠症状を改善する心理療法）
Q32S3 3. 睡眠衛生指導（睡眠に関する正しい知識を学び、睡眠習慣を改善することで睡眠の質を高める方法。定期的な運動、規則正しい食生活、就寝前の飲酒等の指導）
Q32S4 4. 高照度光照射療法（高照度の光を浴びることで、睡眠時間のずれを矯正する方法）

選択肢リスト

- 1. 今後（も）行いたい
○ 2. 今後（は）行いたくない
○ 3. よくわからない

SAR

Q33

現在、あなたが医療機関で行っている不眠症（不眠障害）の治療（全体）について、総合的な満足度として、最も近いものを1つお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

- 1. 0点（非常に不満足）
○ 2. 10点
○ 3. 20点
○ 4. 30点
○ 5. 40点
○ 6. 50点
○ 7. 60点
○ 8. 70点
○ 9. 80点
○ 10. 90点
○ 11. 100点（非常に満足）

MTM

Q34

あなたは不眠症（不眠障害）の治療のために、現在医療機関で処方されている飲み薬について、どのような点で不満を感じますか。あてはまるものをすべてお選びください。また、最も不満に感じている点を1つお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

項目リスト

- Q34S1 1. 不満に感じている点（いくつでも）
Q34S2 2. 最も不満に感じている点（ひとつだけ）

選択肢リスト

- ☐ 1. 寝付けにくいこと（入眠困難）に対する効果が不十分
☐ 2. 睡眠を維持できないこと（中途覚醒）に対する効果が不十分
☐ 3. 早く目が覚めること（早朝覚醒）に対する効果が不十分
☐ 4. ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感（休養感）が得られないこと（熟眠障害）に対する効果が不十分
☐ 5. 睡眠の質に対する効果が不十分
☐ 6. 不眠症状に対する効果が強すぎる
☐ 7. 副作用が強い
☐ 8. 副作用の頻度が高い（多い）
☐ 9. 服用頻度が高い（多い）
☐ 10. 服用タイミング（就寝前）が決まっている
☐ 11. 依存性が高い
☐ 12. 薬剤費（薬の費用）が高い
☐ 13. その他
☐ 14. 特に不満に感じている点はない

MTM

Q35

あなたが不眠症（不眠障害）の治療について、医師に相談したことがあるのはどのような内容ですか。下記に表示されている内容について、それぞれ相談したことがあるかどうか、又は相談しようと思ったことがないか、それぞれ最もあてはまるものを1つお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

項目リスト

- Q35S1 1. 治療薬の効果について
Q35S2 2. 治療薬の副作用について
Q35S3 3. 治療薬の変更または追加の要望について
Q35S4 4. 治療薬の服用頻度またはタイミングについて
Q35S5 5. 治療における悩み（日常生活への影響など）について
Q35S6 6. 治療の中止または中断について

選択肢リスト

- ☐ 1. 相談したことがある
☐ 2. 相談しようと思ったが、相談したことはない
☐ 3. 相談しようと思ったことがない

SAR

Q36

あなたが不眠症（不眠障害）の治療のために、医療機関で支払う治療費（自己負担額）は、1か月あたりで平均して大体どれくらいですか。最も近いものを1つお選びください。
※医療機関や薬局で支払う治療費の総額をお答えください。市販薬（ドラッグストア、薬局で購入できる薬）、サプリメントは除きます。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. 0円（自己負担なし）
☐ 2. 月1円～1,000円未満
☐ 3. 月1,000円～3,000円未満
☐ 4. 月3,000円～5,000円未満
☐ 5. 月5,000円～7,000円未満
☐ 6. 月7,000円～10,000円未満
☐ 7. 月10,000円～20,000円未満
☐ 8. 月20,000円～30,000円未満
☐ 9. 月30,000円以上
☐ 10. 覚えていない／よくわからない

SAR

Q37

では、あなたが不眠症（不眠障害）の治療のために医療機関で支払う治療費（自己負担額）が、1か月あたり上限でいくらまでであれば、治療を継続しやすいと思いますか。最も近いものを1つお選びください。
※医療機関や薬局で支払う治療費の総額をお答えください。市販薬（ドラッグストア、薬局で購入できる薬）、サプリメントは除きます。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. 0円（自己負担なし）
☐ 2. 月1円～1,000円未満
☐ 3. 月1,000円～3,000円未満
☐ 4. 月3,000円～5,000円未満
☐ 5. 月5,000円～7,000円未満
☐ 6. 月7,000円～10,000円未満
☐ 7. 月10,000円～20,000円未満
☐ 8. 月20,000円～30,000円未満
☐ 9. 月30,000円以上でも治療は継続できる

RNK

Q38

あなたが今後、不眠症（不眠障害）の飲み薬を服用する場合に、重要視する項目を最大3つまで、重要度が高い順にお答えください。

▲ 設問文を折りたたむ

順位回答（3位/番目まで）

- ☐ 1. 入眠効果が高いこと
☐ 2. 睡眠が長く維持できる（途中で何度も目覚めない）こと
☐ 3. 望んでいる時刻より早く目覚めないこと
☐ 4. 睡眠の質がよくなること
☐ 5. 朝すっきり目覚められること
☐ 6. 日中に眠たくなりすぎること
☐ 7. 効果がすぐに現れること
☐ 8. 効果が長く続くこと
☐ 9. 副作用が少ない／弱いこと
☐ 10. 服用頻度が低い（少ない）こと
☐ 11. 薬剤費（薬の費用）が高くないこと
☐ 12. 上記に重要度が高いものはない

MAC

Q39

あなたが不眠症（不眠障害）の治療を継続しているうえで、ポイントとなるのはどのようなことですか。あてはまるものを最大3つまでお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. 医師との信頼関係がよいこと
☐ 2. 治療薬の不眠症状に対する効果が高いこと
☐ 3. 治療薬の不眠症状に対する効果が高すぎないこと
☐ 4. 治療薬の依存性が高くないこと
☐ 5. 治療薬の服用頻度が高くないこと
☐ 6. 副作用が少ない／強くないこと
☐ 7. 受診間隔が長いこと
☐ 8. 受診間隔が短いこと
☐ 9. 医療機関での待ち時間が長くないこと
☐ 10. 薬物治療以外の治療法を実施できること
☐ 11. 治療費が高くないこと
☐ 12. （家族や友人など）病気に伴って相談できる人がいること
☐ 13. その他【FA】

Q39_13FA

MAC

Q40

あなたは不眠症（不眠障害）に関する情報を主にどこから入手していますか。あてはまるものをすべてお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

- ☐ 1. 医師（主治医）
☐ 2. 看護師
☐ 3. 薬剤師
☐ 4. インターネット（様々なホームページやSNSなど）
☐ 5. TV・新聞・雑誌
☐ 6. 医療機関の冊子・ポスター
☐ 7. 医学関連の書籍
☐ 8. その他【FA】
☐ 9. 特に情報は入手していない

Q40_8FA

では、インターネットで不眠症（不眠障害）の情報を集めるときに、参考になっているサイトはどのようなものですか。あてはまるものをすべてお選びください。

▲ 設問文を折りたたむ

- | | | | |
|--------------------------|-----|--------------------------------|----------|
| ☐ | 1. | 病院やクリニックのホームページ | |
| ☐ | 2. | 製薬企業のホームページ | |
| ☐ | 3. | 一般的な検索サイト（Google、Yahoo、Siriなど） | |
| ☐ | 4. | 一般的な疾患情報サイト | |
| ☐ | 5. | （患者さんなどの）ブログ | |
| ☐ | 6. | （患者さんなどの）Twitter | |
| ☐ | 7. | （患者さんなどの）Facebook | |
| ☐ | 8. | （患者さんなどの）Instagram（インスタグラム） | |
| ☐ | 9. | （患者さんなどの）Youtube | |
| ☐ | 10. | その他【FA】 | Q41_10FA |