

**朝型-夜型質問票
自己評価版 (MEQ-SA)¹**

氏名: _____ 日付: _____

それぞれの質問について、この数週間あなたがどのように感じているかを最もよく表す点数（数値）に丸をつけてください。

1. その日の予定がなく、好きなときに起きてもよいのなら、朝、何時頃に起きますか。

- [5] 午前 5:00—午前 6:30 (05:00-06:30)
- [4] 午前 6:30—午前 7:45 (06:30-07:45)
- [3] 午前 7:45—午前 9:45 (07:45-09:45)
- [2] 午前 9:45—午前 11:00 (09:45-11:00)
- [1] 午前 11:00—午後 12:00 (正午) (11:00-12:00)

2. その日の夜の予定がなく、好きなときに寝てもよいのなら、夜、何時頃に寝ますか。

- [5] 午後 8:00—午後 9:00 (20:00-21:00)
- [4] 午後 9:00—午後 10:15 (21:00-22:15)
- [3] 午後 10:15—午前 12:30 (22:15-00:30)
- [2] 午後 12:30—午前 1:45 (00:30-01:45)
- [1] 午前 1:45—午前 3:00 (01:45-03:00)

3. 朝、決まった時間に起きなくてはならないときは、目覚まし時計にどのくらい頼りますか。

- [4] まったく、頼らない
- [3] あまり、頼らない
- [2] いくらか、頼る
- [1] とても、頼る

4. ふだん、あなたは、朝、目が覚めてから容易に起きることができますか（予期せず起こされた時ではありません）。

- [1] とても、難しい
- [2] いくらか、難しい
- [3] わりに、容易である
- [4] とても、容易である

¹いくつかの質問や選択肢はアメリカ口語英語に合うように原典から(Horne and Östberg, 1976)書き換えられています。また、個別の選択肢が連続図式尺度の代わりに用いられています。作成者：Terman M, Rifkin JB, Jacobs J, White TM (2001), New York State Psychiatric Institute, 1051 Riverside Drive, Unit 50, New York, NY, 10032. January 2008 version. 支援研究費：National Institute of Health Grant MH42931. www.cet.org で自動化されている英語版もご覧ください。

5. ふだん、起床後 30 分間の目覚めぐあいは、どの程度ですか。
- [1] まったく、すっきりしていない
 - [2] いくらか、すっきりしていない
 - [3] わりに、すっきりしている
 - [4] とても、すっきりしている
6. ふだん、起床後 30 分間の食欲は、どの程度ですか。
- [1] まったく、食欲がない
 - [2] あまり、食欲がない
 - [3] わりに、食欲がある
 - [4] たいへん、食欲がある
7. ふだん、起床後 30 分間のけだるさは、どの程度ですか。
- [1] とても、けだるい
 - [2] わりに、けだるい
 - [3] わりに、そう快である
 - [4] とても、そう快である
8. 翌日、まったく予定がないとすれば、寝る時刻をいつもに比べてどうしますか。
- [4] ほとんど変わらない
 - [3] 遅くなるのは 1 時間以内
 - [2] 遅くなるのは 1-2 時間まで
 - [1] 2 時間以上遅くなる
9. 友人に誘われて、1 週間に 2 回、朝 7 時-朝 8 時 (07:00-08:00) に運動することになりました (仕事に行くことは考えなくて結構です)。どの程度実行できると思いますか。
- [4] 調子よく、実行できると思う
 - [3] わりに、実行できると思う
 - [2] 難しいと思う
 - [1] たいへん、難しいと思う
10. ふだん、夜、何時になると疲れを感じ、眠くなりますか。
- [5] 午後 8:00-午後 9:00 (20:00-21:00)
 - [4] 午後 9:00-午後 10:15 (21:00-22:15)
 - [3] 午後 10:15-午前 12:45 (22:15-00:45)
 - [2] 午前 12:45-午前 2:00 (00:45-02:00)
 - [1] 午前 2:00-午前 3:00 (02:00-03:00)

11. 精神的にたいへん疲れるテストを2時間にわたり受けるとします。最高の成績をあげることができるのは、次の4つの時間帯のうちのどれでしょうか。

- [6] 午前8時—午前10時 (08:00-10:00)
- [4] 午前11時—午後1時 (11:00-13:00)
- [2] 午後3時—午後5時 (15:00-17:00)
- [0] 午後7時—午後9時 (19:00-21:00)

12. もし、夜11時に寝るとすれば、その時、どの程度疲れていると思いますか。

- [0] まったく、疲れていない
- [2] 少し、疲れている
- [3] わりに、疲れている
- [5] たいへん、疲れている

13. ある理由で寝るのがいつもより2-3時間遅くなったとします。翌朝は何時に起きてもよいとすると、あなたは次のどれにあてはまりますか。

- [4] いつもの時刻に目覚め、それ以上眠らないだろう
- [3] いつもの時刻に目覚めるが、その後うとうとするだろう
- [2] いつもの時刻に目覚めるが、また眠るだろう
- [1] いつもの時刻より遅くまで目が覚めないであろう

14. 夜勤のため朝4時～6時(04:00-06:00)までの間、起きていなければならないとします(翌日は予定がないとします)。あなたは次のどれにもっともよくあてはまりますか。

- [1] 夜勤が終わるまで眠らないだろう
- [2] 夜勤前に仮眠をとって、夜勤後にしっかり眠るだろう
- [3] 夜勤前にしっかり眠り、夜勤後に仮眠をとるだろう
- [4] 夜勤前だけ眠るだろう

15. きつい肉体作業を2時間しなければなりません。もっとも調子よく働くには、次のうちのどの時間帯を選びますか。

- [4] 午前8時—午前10時 (08:00-10:00)
- [3] 午前11時—午後1時 (11:00-13:00)
- [2] 午後3時—午後5時 (15:00-17:00)
- [1] 午後7時—午後9時 (19:00-21:00)

16. 友人に誘われて、1週間に2回、夜10時-11時(22:00-23:00)に運動をすることになりました(仕事に行くことは考えなくて結構です)。どの程度実行できると思いますか。

- [1] 調子よく、実行できると思う
- [2] わりに、実行できると思う
- [3] 難しいと思う
- [4] たいへん、難しいと思う

17. 一日に、5時間続けて仕事をするとします（休憩を含みます）。興味がある仕事内容で、出来映えに応じて報酬がもらえます。どの時間帯に仕事を開始したいですか？

- [5] 午前4時－午前8時のあいだ (04:00-08:00)
- [4] 午前8時－午前9時のあいだ (08:00-09:00)
- [3] 午前9時－午後2時のあいだ (09:00-14:00)
- [2] 午後2時－午後5時のあいだ (14:00-17:00)
- [1] 午後5時－午前4時のあいだ (17:00-04:00)

18. 体調が最高なのは、1日のどの時間帯ですか。

- [5] 午前5時－午前8時 (05:00-08:00)
- [4] 午前8時－午前10時 (08:00-10:00)
- [3] 午前10時－午後5時 (10:00-17:00)
- [2] 午後5時－午後10時 (17:00-22:00)
- [1] 午後10時－午前5時 (22:00-05:00)

19. 「朝型」か「夜型」かと尋ねられたら、あなたは次のどれにあてはまりますか。

- [6] 明らかに「朝型」
- [4] 「夜型」というよりむしろ「朝型」
- [2] 「朝型」というよりむしろ「夜型」
- [0] 明らかに「夜型」

_____ 19個すべての質問の合計ポイント

朝型-夜型スコアの解釈と使い方

この質問票には19個の質問があり、各質問にはいくつか点数があります。まず、あなたが入った点数を合計し、あなたの朝型-夜型総合スコアをここに記入してください。

スコアは16-86までの範囲です。41以下のスコアは“夜型”を59以上のスコアは“朝型”を示します。42-58のあいだのスコアは“中間型”です。

16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
明らかな夜型	適度の夜型	中間型	適度の朝型	明らかな朝型

ときおり質問票にうまく答えられないことがあります。例えば、シフトワークをしている場合、働いていない場合、もしくは、就寝時間が非常に遅い場合、質問票のある部分に答えにくくなります。あなたの回答は、あなたの病気やあなたが服用している薬に影響を及ぼす可能性もあります。もし自分の回答に自信がなければ以下のアドバイスについて信用する必要はありません。

この問題をチェックするための一つの方法は、あなたの朝型-夜型スコアが下記に挙げている入眠時間と起床時間に大体合っているかどうか見ることです。

Score	16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
入眠時間	午前 2:00-3:00 (02:00- 03:00)	午前 12:45-2:00 (00:45- 02:00)	午後 10:45- 午前 12:45 (22:45- 00:45)	午後 9:30-10:45 (21:30- 22:45)	午後 9:00-9:30 (21:00- 21:30)
起床時間	午前 10:00-11:30 (10:00- 11:30)	午前 8:30-10:00 (08:30- 10:00)	午前 6:30-8:30 (06:30- 08:30)	午前 5:00-6:30 (05:00- 06:30)	午前 4:00-5:00 (04:00- 05:00)

もし、あなたの普段の入眠時間が午後9時(21:00)より早い、もしくは、午前3時(03:00)より遅ければ、また、あなたの起床時間が午前4時(04:00)より早い、もしくは、午前11時30分(11:30)より遅ければ、治療を効果的に進めるため光療法を行う医師のアドバイスを求めるべきです。

わたしたちは、光療法の抗うつ効果を改良するために、朝型-夜型スコアを用いています。ほとんどの人は、10,000ルクス白色光を用いて30分間の通常の朝のセッションを行うと、光療法に対し良好な抗うつ反応を経験しますが、しばしばその方法が最良ではないことがあります。もしあなたの体内時計が昼夜時間に対して大幅にずれていれば(朝型-夜型スコアによって間接的に判定できます)、光療法の時間も調整する必要があります。

次のテーブルは、幅広い朝型-夜型スコアに対する光療法の推奨開始時間です。もしあなたのスコアがこの範囲外になる場合は（非常に低いもしくは高い）、治療を効果的に進めるために光療法を行う医師のアドバイスを求めてください。

朝型-夜型スコア	光療法 開始時間
23-26	午前 8:15
27-30	午前 8:00
31-34	午前 7:45
35-38	午前 7:30
39-41	午前 7:15
42-45	午前 7:00
46-49	午前 6:45
50-53	午前 6:30
54-57	午前 6:15
58-61	午前 6:00
62-65	午前 5:45
66-68	午前 5:30
69-72	午前 5:15
73-76	午前 5:00

もし、あなたはふだん一晩あたり7時間以上寝るのであれば、効果を得るために幾分早目に起きる必要がありますが、それをやることによって気分がよくなってくるはずです。早く就寝することで埋め合わせる人もいますし、睡眠時間が短くなっても平気な人もいます。もし、あなたがふだん一晩あたり7時間より短く寝ているのであれば、今の起床時間を守ってください。あなたのセッション開始時間より30分以上前に自然に目が覚めた場合でも、セッションを推奨時間より早く開始することは避けてください。むしろセッションの時間を遅くした方がよいでしょう。もし目覚まし時計をセットしていても寝過ごしてしまった場合には、セッションを飛ばすより遅い時間でも良いので受けることをお勧めします。

わたしたちが推奨する夜型の人への光療法のスケジュール(例えば、朝方-夜型スコアが30の方では午前8時に開始)を実践しようとする、時間通りに仕事に行くのが難しくなるかもしれませんが、かといつてもっと早い時間に光を受けても効果的ではない可能性があります。しかし、推奨時間を試して夜型が改善されてきた後は、あなたの体内時計が好ましい睡眠覚醒サイクルおよび就労スケジュールに同調できるように、光療法のセッションを一日15分ずつ早めていくことができます。

ここでわたしたちがあなたへ差し上げる個別のアドバイスは、ニューヨークにあるコロムビア大学医療センターにおける季節性障害の患者さんに対する大規模な臨床試験をもとにしています。朝の光療法を遅すぎる時間に受けた患者さんは、指示された時間に光療法を実践できた患者さんの半分程度の改善しか得られませんでした。これらの指針はSADだけでなく、非季節性うつ病の治療においても就寝時の不眠や朝の覚醒困難を軽減する効果が認められました。

わたしたちのアドバイスは、初めて光療法を受けられる人向けの一般的な指針です。個人ごとのさまざまな要因によって、光療法のスケジュールや方法(照度、照射時間)が異なることがあります。うつ病の人は医師の指示のもとでのみ光療法を行うべきです。

文献：Terman M, Terman JS. Light therapy for seasonal and nonseasonal depression: efficacy, protocol, safety, and side effects. *CNS Spectrums*, 2005;10:647-663.
(www.cet.orgにてダウンロード可能)

著作権所有。この質問票は個人的な使用に限り複製が許可されている。営利団体による使用もしくは配布は禁じられている。

Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org.