

不眠を訴える患者が受診したら

35～69歳が対象

症例

睡眠薬処方を考慮するような不眠があれば
うつ病チェックを開始

不眠のチェック

Pt 「最近、眠れない日が続いて…」
「睡眠薬を出して欲しいんですが…」
「睡眠薬を飲んでも、あまり眠れないのですが…」

継続する不眠
かチェック

Dr 『眠れないのは、どのくらい続いていますか？』

Pt 「2週間以上になります。休みの日でも、毎日眠れません」

専用紹介状でチェック

YES

NO

睡眠薬を投与

紹介状

先生

	氏名		生年月日		性別	
	住所				職業	
受診主訴・経過 及び治療状況						
症 状		<p>睡眠障害 : 毎日・時々・なし(入眠困難・中途覚醒・早朝覚醒・浅眠)</p> <p>食欲低下 : 毎日・時々・なし</p> <p>体重減少 () か月で () Kg 減</p> <p>全身倦怠感 : 毎日・時々・なし</p> <p>意欲低下 : 毎日・時々・なし</p> <p>気分の落ち込み: 毎日・時々・なし</p> <p>その他 ()</p>				
生活状況 (ストレスの 状況)		仕 事 : 過労・離職(退職)・異動・職場の対人関係・経営不振				
		家庭生活 : 借金苦・死別・別居・家庭関係の問題・自分の病気・家族の病気				
		その他 ()				
その他						

紹介状2（部分）

症 状	(該当するものすべてに○をして下さい。)	
	睡眠障害	: 毎日・時々・なし 入眠困難・中途覚醒・早朝覚醒・浅眠
	食欲低下	: 毎日・時々・なし 体重減少 () か月で () Kg 減
	全身倦怠感	: 毎日・時々・なし
	意欲低下	: 毎日・時々・なし
	気分の落ち込み	: 毎日・時々・なし
	その他	()

不眠チェック印

睡眠障害	: 毎日・時々・なし
	入眠困難・中途覚醒・早朝覚醒・浅眠
食欲低下	: 毎日・時々・なし
	体重減少 () か月で () Kg 減
全身倦怠感	: 毎日・時々・なし
意欲低下	: 毎日・時々・なし
気分の落ち込み	: 毎日・時々・なし

睡眠キャンペーン リーフレット

<働き盛り世代の睡眠キャンペーン>

お父さん、ちゃんと眠れてる？

働き盛りのお父さん、こんなことはありませんか？

- 疲れているのに2週間以上眠れない
日が続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわからない

もしかしたら、それは



「うつ」かも…

- ◆ 「うつ」になると、眠れない日が毎日続き、全身がだるくて、食欲もなくなるなど、体調がどんどん悪くなります。
- ◆ 睡眠と食欲という生きていく基本がむしばまれるので、気力や頑張りで「うつ」を克服するのは困難です。



不眠が続くときは
かかりつけ医や専門機関にご相談ください
「うつ」は薬での治療効果が期待できます

