

# 睡眠時自己チェックリスト

睡眠時無呼吸症候群の可能性をチェックしましょう。



あなたは今どれくらい眠気を自覚していますか？

下の8つの質問に対して「眠気の状態」を参考に当てはまるものを選択してください。

睡眠時無呼吸症候群（SAS）の特徴に日中に強い眠気を感じたり、居眠りをしてしまうことがあります。

下の質問から昼間の眠気の状態によってあなたのSASの可能性を診断することができます。

【0点】眠ってしまうことはない      【2点】しばしば眠ってしまう  
【1点】時に眠ってしまう              【3点】ほとんど眠ってしまう

下記の中から該当するものに  してください。

Q：どんな時に眠ってしまいますか？	0点	1点	2点	3点
1. 座って読書をしているとき	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. テレビを見ているとき	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 人がたくさんいる場所で座って何もしていないとき (例えば会議中や映画を見ているときなど)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 車に乗せてもらっているとき(1時間くらい)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 午後、横になって休憩しているとき	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 座って誰かと話しているとき	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 昼食後静かに座っているとき	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 運転中、渋滞や信号待ちで止まっているとき	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
合計：				点

このアンケートであなたは何点ありましたか？

13点以上あると、眠気の自覚症状があり、何かしらの睡眠障害の疑いが高くなります。



## 森中耳鼻咽喉科

〒657-0845 神戸市灘区岩屋中町4-2-7 BBプラザ3階

TEL.078-882-1810 FAX.078-882-1886

www.morinaka-jibika.com