

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. 座って何かを読んでいる時（新聞・雑誌・本・書籍等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 座ってテレビを見ている時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 会議・映画館・劇場などで静かに座っている時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 乗客として1時間続けて自動車に乗っている時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 午後になって、休息をとっている時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 座って人と話をしている時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 昼食をとった後（飲酒なし）静かに座っている時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 座って手紙や書類などを書いている時	<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