

## ○睡眠時無呼吸症候群 セルフチェック

※まずは心当たりありませんか？

- ✓ 毎晩大きないびきをかいている
- ✓ 第三者から、睡眠中に呼吸が止まっていると指摘された
- ✓ 日中、激しい眠気がある
- ✓ 熟睡感がなく、起床時に頭痛や倦怠感がある

※こんな時、眠くなることはありませんか？

以下の項目に対して「眠気の状態」を参考に当てはまるものにチェックをしてください。

眠気の状態	0：眠ってしまうことはない	1：時に眠ってしまう	回答
	2：しばしば眠ってしまう	3：ほとんど眠ってしまう	
質問			
1	座って何かを読んでいる時(新聞、雑誌、本、書籍など)		0・1・2・3
2	座ってテレビを見ているとき		0・1・2・3
3	会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき		0・1・2・3
4	乗客として1時間以上続けて自動車に乗っているとき		0・1・2・3
5	午後横になって、休息をとっているとき		0・1・2・3
6	座って人と話しているとき		0・1・2・3
7	昼食をとった後(飲酒なし)、静かに座っているとき		0・1・2・3
8	座って手紙や書類などを書いているとき		0・1・2・3
合計			点

### ※1 3点以上なら睡眠時無呼吸症候群の可能性がります

点数が高ければ高い程、何かしらの睡眠障害の疑いが高くなります。

(医師による診断を代用するものではありません。目安としてご利用ください)