

病的な眠気の程度を調べる自己診断テスト

SAS は、本人が自覚しにくいいため、まず、眠気の程度が病的であるか次のようなアンケートを当院では行っています。まず自己診断を行ってください。

<アンケート>

昼間の眠気について、おたずねします。下記の項目についてそれぞれ、0, 1, 2, 3 の4段階で評価し、当てはまる点数を○で囲んでください。

- 0 : 決して眠くならない
- 1 : 稀に（ときに）眠くなる
- 2 : 1 と 3 の中間
- 3 : 眠くなることが多い

※	状況	点数			
1	座って読書しているとき	0	1	2	3
2	テレビを見ているとき	0	1	2	3
3	他人もいる公共の場所で動かずに座っているとき （[例]会議に出席したり、映画館にいるときなど）	0	1	2	3
4	他人が運転する車に同乗し、1時間休憩なしで走っているとき	0	1	2	3
5	（用事がなく）午後、休息をとるため横になっているとき	0	1	2	3
6	座って誰かと話をしているとき	0	1	2	3
7	昼食後（お酒を飲まずに）静かに座っているとき	0	1	2	3
8	車内で、交通渋滞で2-3分止まっているとき	0	1	2	3

合計（ ）

合計点数が9点以上の人は病的な眠気があると考えられ、その原因の一つとして SAS の可能性があります。ただし合計点数9点以下でも家族から睡眠中の無呼吸、または大きいびきを指摘されたり、日中強い眠気を感じたことがある人は SAS の可能性があります。

外来診察時に、この用紙を持参していただければ、スムーズに診察を受けられます