

あなたは今、 どれくらい眠気を自覚していますか？

以下の8つの質問に対して「眠気の状態」を参考に、当てはまるものに○をつけていき、その数字の合計を出してみてください。
あなたの眠気の状態がチェックできます。



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

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、書類など） | 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 座って人と話をしているとき | 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 |

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るといわれています。

点数が高ければ高い程、眠気の自覚が強く、何かしらの睡眠障害の疑いが高くなります。



**現在、睡眠障害の中で睡眠時無呼吸症候群
SAS（サス）が注目されています。**