

睡眠時無呼吸症に関する質問票

あなたの最近の生活の中で、次のような状況になると、眠くてうとうとしたり、眠ってしまうことがありますか、下の数字でお答えください。質問のような状況になったことがなくても、その状況になればどうなるかを想像してください。

- 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 =だいたいいつも眠ってしまう。

状況	回答			
1. 座って読書中	0	1	2	3
2. テレビを見ているとき	0	1	2	3
3. 人の大勢いる場所（会議や劇場など）で座っているとき	0	1	2	3
4. 他の人の運転する車に、休憩なしで1時間以上乗っているとき	0	1	2	3
5. 午後に、横になって休憩をとっているとき	0	1	2	3
6. 座って人と話しているとき	0	1	2	3
7. 飲酒をせずに昼食後、静かに座っているとき	0	1	2	3
8. 自分で車を運転中に、渋滞や信号で数分間、止まっているとき	0	1	2	3

合計点： _____ 点

合計点が11点以上の人は、病的過眠領域とされています。

- 11～15点の方は、受診をお勧めします。
- ◎ 16～24点の方は、速やかに受診しましょう。