

# 睡眠時無呼吸症候群(SAS)検査 問診票

## 質問1. 昼間の眠気の自己評価

(Epworth Sleepiness Scale)

### 【眠気のおきる頻度】

点数: 以下の状態で点数をつけます。

- 0: 眠くなることは、めったに無い
- 1: 時々眠くなる
- 2: 眠くなることが多い
- 3: いつも眠くなる



### 【状況】

- a) 座って読書をしている時
- b) テレビを見ている時
- c) 人が大勢いる場所(会議や劇場・映画館など)でじっと座っている時
- d) 他人が運転する車に、休憩無しで1時間ほど乗っている時
- e) 午後、横になって休憩している時
- f) 座って人と話をしている時
- g) 昼食後、静かに座っている時
- h) 自分で車を運転中に、交通渋滞などで2~3分停車している時

### 【眠気のおきる頻度】

- 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3
- 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3
- 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3
- 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3
- 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3
- 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3
- 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3
- 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3

合計  点

10点以上なら、  
SAS検査を受けるのは今!

9点以下なら  
質問2へ進む

## 質問2. 肥満体質

氏名: \_\_\_\_\_

BMI(=体重[Kg] / 身長<sup>2</sup>[m])が25.0以上である

➡ Yes or No

## 質問3. 客観的評価

- a) 寝ている時に目が覚める事がありますか?  
ない ・ ある
- b) 家族の人からいびきが大きいと言われたことがありますか?  
ない ・ ある
- c) 寝ている時に息が止まっていると言われたことがありますか?  
ない ・ ある
- d) 寝ている時に、鼻がつまり、目を覚ますことがありますか?  
ない ・ ある
- e) 寝ようとしても、鼻が詰まり、寝付きにくいことがありますか?  
ない ・ ある
- f) 前日十分睡眠時間をとっても、翌日の朝寝足りない感じが  
ありますか?  
ない ・ ある

「ある」  個 「ない」  個

25.0以上

質問3「ある」が2つ以上

BMI(質問2)

25.0未満

質問3「ある」が3つ以上

どちらかに該当すれば貴方はSAS検査対象!

