

No.

お名前

/身長

cm・体重

kg

SASセルフチェックシート

●眠気度チェック

以下の8つの質問に対して「睡眠の状況」を参考に、当てはまるものに✓をつけていき、その数字の合計をだしてみましょう



<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

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 座って何かを読んでいるとき（新聞、雑誌、本など） | 0 | 1 | 2 | 3 |
| <input type="checkbox"/> 座ってテレビを見ているとき | 0 | 1 | 2 | 3 |
| <input type="checkbox"/> 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき | 0 | 1 | 2 | 3 |
| <input type="checkbox"/> 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 |
| <input type="checkbox"/> 午後、横になって休息をとっているとき | 0 | 1 | 2 | 3 |
| <input type="checkbox"/> 座って人と話しているとき | 0 | 1 | 2 | 3 |
| <input type="checkbox"/> 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 |
| <input type="checkbox"/> 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

●SAS（睡眠時無呼吸症候群）チェック

あてはまるものに✓をしてみましょう

- しょっちゅう（常習的に）いびきをかく
- 肥満傾向がある
- 高血圧がある（もしくは高血圧の薬を飲んでいる）
- 昼間の眠気、居眠りで困ることがある（工作中、会議中、運転中など）
- 寝付きは悪くないが、夜間の眠りが浅い、またしばしば目が覚める（トイレで目が覚める場合も含む）
- いくら寝ても朝疲れがとれていない感じがする
- お酒を飲んでいない日でも、夜間寝ている時に息が止まる日がある

合計点