

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。

- 0: 眠ってしまうことはない 1: 時に眠ってします
2: しばしば眠ってします 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 |

どのような方にSASが疑われるか ～問診による早期発見～

外見的特徴

- ≫ 肥満
- ≫ 顎が後退している



どのような方にSASが疑われるか

～問診による早期発見～

自覚・他覚症状

- ≫ 日中傾眠
- ≫ 何度もトイレに起きる(夜間頻尿)
- ≫ 倦怠感
- ≫ 朝方の頭痛(頭が重い)
- ≫ 夜中、イビキをかく(指摘を受けたことがある)
- ≫ 夜中、息が止まっている(指摘を受けたことがある)

どのような方にSASが疑われるか ～問診による早期発見～

大きないびき



日中の眠気



集中力の低下



起床時の頭痛



睡眠中の呼吸停止



頻回な中途覚醒



精神的なイライラ

居眠り運転

