

睡眠時無呼吸症候群チェックシート

【症状チェック】

以下は睡眠時無呼吸症候群の方に多くみられる症状をまとめたものです。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ほとんど毎日いびきをかく（と言われる） | <input type="checkbox"/> 夜中に二回以上トイレに起きる |
| <input type="checkbox"/> 睡眠中に呼吸が止まる（と言われる） | <input type="checkbox"/> 寝汗をかくことが多い |
| <input type="checkbox"/> しばしば首を絞められたような窒息感で目が覚める | <input type="checkbox"/> 寝相が悪い |
| <input type="checkbox"/> 朝目を覚ました時にスッキリしない（熟睡感がない） | <input type="checkbox"/> 肥満である |
| <input type="checkbox"/> 日中に眠気が強く、起きているのがつらいことが多い | <input type="checkbox"/> 体がだるい |
| <input type="checkbox"/> 居眠り運転で事故を起こしたことがある | <input type="checkbox"/> 血圧が高い |

チェックが2つ以上あれば睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。

【昼間の眠気チェック】

最近、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？

数字を○で囲み最後に合計して下さい。

質 問	いいえ	まれに	ときどき	いつも
座って読書しているとき	0	1	2	3
テレビを見ているとき	0	1	2	3
会議、映画館などで静かに座っているとき	0	1	2	3
運転以外で車に1時間くらい乗っているとき	0	1	2	3
午後に横になって休憩しているとき	0	1	2	3
座って人と話しているとき	0	1	2	3
昼食後に休んでいるとき	0	1	2	3
車の運転中、渋滞などで2～3分止まっている時	0	1	2	3
合計				点

※可能であればご家族など客観的にあなたの眠気を評価できる人と一緒に考えましょう。

5点未満 問題ありません。

5～10点 日中の眠気は軽度です。

11～15点 日中の眠気は強めです。早めの受診をお勧めします。

16～24点 すぐに検査が必要です。一刻も早く受診してください。

眠気を感じ方や症状は人それぞれです。チェックの結果に関わらず、ご心配ご不安なことが少しでもありましたら、お気軽にご相談ください。

十勝ヘルスケアクリニック 睡眠時無呼吸サポートセンター

帯広柏林台中町1丁目1-1 柏林台医療ヴィレッジ

TEL 0155-58-3311 / FAX 0155-58-3314