

SAS 自己チェックシート

各質問に対して、以下の選択肢から該当するものを選び、点数を記録してください。

- 眠くならない (0 点)
- 稀に眠くなる (2 点)
- 眠くなりがち (3 点)
- 常に眠くなる (4 点)

質問リスト

質問番号	質問内容	評価 (点数)
Q1	座ってじっとりと読書しているとき	0 / 2 / 3 / 4
Q2	ゆっくりしてテレビを見ているとき	0 / 2 / 3 / 4
Q3	順番待ちや会議等で座っているとき	0 / 2 / 3 / 4
Q4	1 時間以上車に同乗しているとき	0 / 2 / 3 / 4
Q5	午後、横になって寛いでいるとき	0 / 2 / 3 / 4
Q6	座って誰かと話しているとき	0 / 2 / 3 / 4
Q7	昼食後、何もせず座っているとき	0 / 2 / 3 / 4
Q8	運転中、渋滞等でとまっているとき	0 / 2 / 3 / 4

判定基準

判定基準

合計点数	判定内容
0 ～ 10 点	可能性は低いと考えられます。ただし、肥満や生活習慣の悪化により症状が出る場合もあるため、現状維持を心がけましょう。
11 ～ 12 点	可能性としては低いですが、日常生活や肥満に注意し、体質の改善に努めましょう。いびきが気になる方はご相談ください。
13 ～ 15 点	中等症の睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の可能性があります。一度、睡眠検査を受けることをおすすめします。
16 ～ 24 点	重症の睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の可能性が高いかもしれません。睡眠検査を受け、適切な治療を受けることをおすすめします。