

SAS 自己チェックシート

【説明】

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】

合計点数	判定内容
0～10点	可能性は低い。ただし、肥満や生活習慣に注意。
11～12点	可能性は低めだが注意が必要。いびきが気になる方は相談を。
13～15点	中等症SASの可能性。睡眠検査を推奨。
16～24点	重症SASの可能性。速やかに睡眠検査・治療を推奨。