

睡眠時無呼吸症候群（SAS）セルフチェックシート（参考用）

【はじめに】

このチェックシートは、日中の眠気の傾向を把握するための参考資料です。点数だけで睡眠時無呼吸症候群（SAS）の有無を判断するものではありません。いびき、夜間の呼吸の乱れ、高血圧などの合併症がある場合、点数が低くてもSASが見つかることがあります。

【記入方法】

以下の場面で、最近のあなたの状態に最も近いものを選んでください。

- ・眠くならない（0点）
- ・たまに眠くなる（2点）
- ・眠くなりがち（3点）
- ・ほぼ毎回眠くなる（4点）

質問項目	0点	2点	3点	4点
座って読書しているとき				
ゆっくりテレビを見ているとき				
会議や順番待ちで座っているとき				
1時間以上、車に同乗しているとき				
午後、横になってくつろいでいるとき				
座って誰かと話しているとき				
昼食後、何もせず座っているとき				
運転中、渋滞などで止まっているとき				

【結果の見方（目安）】

- 0～10点：日中の眠気は軽度ですが、いびきや夜間頻尿、高血圧がある方は注意が必要です。
- 11～12点：眠気は軽めですが、睡眠の質が低下している可能性があります。
- 13～15点：睡眠検査を検討すべきレベルです。
- 16～24点：眠気が強く、早めの睡眠検査をおすすめします。

【点数に関わらず注意が必要な方】

- ・家族にいびきや無呼吸を指摘されたことがある
- ・朝起きても疲れが取れない
- ・高血圧、不整脈、糖尿病を指摘されている
- ・夜中に何度もトイレに起きる

より詳しく確認したい方は、匿名で行えるオンラインセルフチェックをご利用ください。（診断ではありませんが、相談や検査の目安になります）