

### 【症状チェック編】

★次のような症状はありませんか？

- ・人に迷惑な大きなイビキをかく  
1：しょっちゅう 2：ときどき 3：たまに 4：ない
- ・熟睡感がない  
1：しょっちゅう 2：ときどき 3：たまに 4：ない
- ・昼間に耐え難い眠気に襲われたことがある  
1：しょっちゅう 2：ときどき 3：たまに 4：ない
- ・日中、だるさを感じる  
1：しょっちゅう 2：ときどき 3：たまに 4：ない
- ・睡眠中の無呼吸を指摘されたことがある  
1：しょっちゅう 2：ときどき 3：たまに 4：ない
- ・あおむけに寝るとイビキや無呼吸がひどくなる  
1：しょっちゅう 2：ときどき 3：たまに 4：ない
- ・眠っている間に息がつまって、口呼吸になる  
1：しょっちゅう 2：ときどき 3：たまに 4：ない
- ・起床時、のどが渴いてる  
1：しょっちゅう 2：ときどき 3：たまに 4：ない
- ・起床時、頭痛がする  
1：しょっちゅう 2：ときどき 3：たまに 4：ない
- ・夜中に起きることがある  
1：しょっちゅう 2：ときどき 3：たまに 4：ない

上記の設問で「1：しょっちゅう」「2：ときどき」の答えが多い方は、睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。  
続けて【眠気チェック編】でも確認してみましょう。裏面へ

# 睡眠時無呼吸症候群 症状と眠気チェック（裏）

## 【眠気チェック編】

★4段階で評価してみましょう

	う と う と す ほ と ん ど 無 い は	う と う と す 少 し あ る は	う と う と す 半 分 く ら い は	う と う と す る 可 能 性 が 高 い
①座って何かを読んでいるとき（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時	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時間以上続けて自転車に乗っているとき	0	1	2	3
⑤午後に横になって休息をとっているとき	0	1	2	3
⑥座って人と話しをしているとき	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

< ID: \_\_\_\_\_ お名前: \_\_\_\_\_ >

点