

## 無呼吸症候群チェック表

0 : 眠くならない    1 : まれに眠くなる    2 : しばしば眠くなる    3 : よく眠くなる

状 況	点 数			
1、座って読書しているとき	0	1	2	3
2、テレビを見ているとき	0	1	2	3
3、公の場所で、座って何もしないとき（例えば劇場や会場）	0	1	2	3
4、1時間続けて車に乗せてもらってるいるとき	0	1	2	3
5、状況が許せば、午後横になって休憩するとき	0	1	2	3
6、座って誰かと話をしているとき	0	1	2	3
7、昼食後（お酒を飲まずに）静かに座っているとき	0	1	2	3
8、車中で、交通渋滞で2～3分とまっているとき	0	1	2	3
※以上のチェックで10点以上の方は受診をおすすめします。	合 計			