

眠気の点数表

あなたはどのくらい眠気を自覚していますか？

以下の8つの質問に対して、【眠気に状況】を参考にあてはまる数字に○をつけていき、数字の合計を記入してください。

日常を思い出して記入してみましょう。質問の中には最近行っていないこともあるかもしれませんが、もしその状況にあったとしたらどうなるかを記入してください。

あなたの【眠気の状態】がチェックできます。

【眠気の状態】

0：決して眠くならない

1：まれに眠くなる時がある

2：時々眠くなる

3：眠くなることが多い

チェック日： 年 月 日

お名前：

質問

1	座って読書をしている時	……0	1	2	3
2	テレビを見ている時	……0	1	2	3
3	人の大勢いる場所で座っている時 (会議中や映画を見ているときなど)	……0	1	2	3
4	車に乗せてもらっている時 (1時間くらい休憩なしでずっと乗っている時)	……0	1	2	3
5	座って誰かと話している時	……0	1	2	3
6	昼食後静に座っている時	……0	1	2	3
7	午後横になって休憩している時	……0	1	2	3
8	運転中、渋滞や信号待ちで止まっている時	……0	1	2	3

合計点 点

*合計点数が高ければ、眠気が強く何らかの睡眠障害の疑いが高くなります。

10点以上の方は………簡易型スクリーニング検査をお奨めします