

睡眠時無呼吸症候群の自己診断チェックリスト

自己診断チェックリスト

お名前

□「睡眠中に大きないびきをかいて、時々呼吸が止まっている」と指摘されたことがある

この項目をチェックされた方は、睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。

- 毎晩、大きないびきをかく
- 夜間、何回か目をさます
- 昼間、いつも眠たい
- 居眠りをしてはいけな場面居眠りをしそうになることがある
- 朝、目覚めたときに熟睡した感じがしない
- 朝、目覚めたときに頭が痛い
- 肥満の傾向がある
- あごが小さくて後方にひっこんでいる
- 血圧が高い
- 最近、集中力が落ちてきたと思う

合計

以上の 10 項目のうち **3 つ以上**あてはまった方は、睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。

Epworthの昼間の眠気の評価

- [0] = うとうとする可能性はほとんどない
- [1] = うとうとする可能性は少しある
- [2] = うとうとする可能性は半々くらい
- [3] = うとうとする可能性が高い

合計

状況	点数
1. すわ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. すわってテレビを見ているとき	0 1 2 3
3. 会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	0 1 2 3
4. 乗客として1時間以上続けて自動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. すわって人と話をしているとき	0 1 2 3
7. 昼食をとった後(飲酒なし)、静かにすわっているとき	0 1 2 3
8. すわって手紙や書類などを書いているとき	0 1 2 3

(合計点) 正常:10点以下、軽症:11~12点、中等症:13~15点、重症:16点以上

診察・ご相談を受けたい方はこちら

足立歯科医院

☎ 23-4182