

あなたはしっかり睡眠がとれていますか？

SASセルフチェック

このテストではSASのリスクを簡易的に評価します

SASの特徴に日中に強い眠気を感じたり、居眠りをしてしまうことがあります。あなたの健康状態からSASの可能性をチェックしてみましょう。

以下の7つの質問にすべてお答えください
(あてはまる項目の点数を合計してください)

質 問	点 数
☐ しょっちゅう（常習的に）いびきをかく	1.5
☐ 肥満傾向がある	1.5
☐ 高血圧がある（高血圧の薬を飲んでいる）	1.5
☐ 昼間の眠気・居眠りで困ることがある （仕事中、会議中、運転中など）	1.5
☐ 寝付きは悪くないが、夜間の眠りが浅い またはしばしば目が覚める （トイレで目が覚める場合も含む）	1.0
☐ いくら寝ても朝疲れが取れていない感じ がする もしくは朝しばしば頭痛がある	1.0
☐ お酒を飲んでいない日でも、 夜間寝ている時に息が止まる日がある	3.0

合計が**3**点以上の方は睡眠時無呼吸症候群（SAS）の可能性が高いです。SAS診療が可能な医療機関で受診されることをお勧めします。