

## セルフチェックしてみましょう

状 況	点 数
1. 座って読書しているとき	0 1 2 3
2. テレビをみているとき	0 1 2 3
3. 公の場所で座って何もしないとき(たとえば劇場や会議)	0 1 2 3
4. 1時間続けて車に乗せてもらっているとき	0 1 2 3
5. 状況が許せば、午後横になって休息するとき	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分止まっているとき	0 1 2 3

3:よく眠くなる      2:1と3の間  
1:まれに眠くなる    0:眠くならない

判定スコアは合計0点から24点で、11点以上を睡眠時無呼吸症候群の疑い、10以下のものを正常群と分類。