

睡眠時無呼吸症候群スクリーニングテスト

日本呼吸器学会エップワース眠気尺度暫定版

| 眠くなる状況 | 眠気の4段階による点数 | | | |
|-------------------------------|-------------|------------|-------|-----------|
| | 決して眠くならない | 稀に(時に)眠くなる | 左右の中間 | 眠くなることが多い |
| 1. 座って読書しているとき | | | | |
| 2. テレビを見ているとき | | | | |
| 3. 公の場所で座って何もしていないとき(劇場や会議など) | | | | |
| 4. 1時間続けて車に乗せてもらっているとき | | | | |
| 5. 状況が許せば、午後横になって休息するとき | | | | |
| 6. 座って誰かと話をしているとき | | | | |
| 7. 昼食後静かに座っているとき | | | | |
| 8. 車中で、交通渋滞で2~3分とまっているとき | | | | |
| 合計点数 () 点 | | | | |

上記の項目は睡眠時無呼吸症候群のスクリーニング表です。
あなたの合計点数はいくつでしょうか？

| 睡眠時無呼吸症候群の診断 | |
|---------------|------|
| 10点以下-----正常 | 経過観察 |
| 11~12点-----軽症 | |
| 13~15点-----中等 | 要紹介状 |
| 16点以上-----重症 | |