

睡眠時無呼吸症候群の自己チェック表

	状況	点数			
		0	1	2	3
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	人がたくさんいる場所で何もしていない時	0	1	2	3
4	車に乗せてもらっている時	0	1	2	3
5	午後横になって休憩している時	0	1	2	3
6	座って誰かと話をしている時	0	1	2	3
7	昼食後、静かに座っている時	0	1	2	3
8	座って手紙や書類などを書いている時	0	1	2	3
	合計				

- 0：居眠りをする事は絶対にない
- 1：時々居眠りをする事がある
- 2：居眠りをする事がある
- 3：だいたいいつも居眠りをしてしまう

※11点以上は睡眠障害の疑いあり（欧米）