



# セルフチェック

あなたは今、どのくらい眠気を自覚していますか？

以下の質問に対して、「眠気の状態」を参考に

あてはまるものに○を付けて、数字の合計を出してみましょう。

## 眠気の状態

0 …………… 眠ってしまうことはない

1 …………… 時に眠ってしまう

2 …………… しばしば眠ってしまう

3 …………… ほとんど眠ってしまう

座って何かを読んでいる時 (新聞、雑誌、本、書類など) …………… 0 1 2 3

座ってテレビを見ている時 …………… 0 1 2 3

会議、映画、劇場等を見ている時 …………… 0 1 2 3

乗客として1時間続けて自動車に乗っている時 …………… 0 1 2 3

午後に横になって休息をとっている時 …………… 0 1 2 3

座って人と話をしている時 …………… 0 1 2 3

昼食をとった後 (飲酒なし) 静かに座っている時 …………… 0 1 2 3

座って、手紙や書類を書いている時 …………… 0 1 2 3

上記の質問で13点以上あると、眠気の自覚症状があるといわれ、  
なにかしらの睡眠障害の疑いがあります。気になる方はお早めにご相談ください。