

睡眠時無呼吸症候群セルフチェック

お名前			
1. 肥満度チェック	身長	cm	BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます。
	体重	kg	
	BMI25以上	肥満I度	BMI=
	BMI30以上	肥満II度	
BMI35以上	肥満III度		
BMI40以上	肥満IV度		
2. 眠気チェック			
以下の状況で眠気を感じる項目と、その程度を数字でチェックしてください。			
0 : 絶対ない、1 : 時々ある、2 : よくある、3 : いつもある			
1	座って新聞・雑誌・本などを読んでいるとき		0 1 2 3
2	座ってテレビを鑑賞しているとき		0 1 2 3
3	会議・映画館など、公の場で静かに座っているとき		0 1 2 3
4	1時間以上、乗客として車に乗っているとき		0 1 2 3
5	午後に横になって休息しているとき		0 1 2 3
6	座って人と話しているとき		0 1 2 3
7	飲酒せずに昼食を取り、その後静かに座っているとき		0 1 2 3
8	座って手紙・書類などを書いているとき		0 1 2 3
合計点		ESS眠気指数テスト	点

5点未満	正常です。
5~10点	肥満や早朝高血圧など生活習慣病のある方では睡眠時無呼吸症候群が隠れていないか検査をお勧めします。
11点以上	睡眠時無呼吸症候群の可能性ががあります。無呼吸がないか検査を受け、適切な治療を受けることをお勧めします。