

もし、以下の状況になったとしたら、どのくらいうとうとする（数秒～数分眠ってしまう）と思いますか？  
最近の日常生活を思いうかべてお答えください。

以下の状況になったことが実際になくても、  
その状況になればどうなるかを想像してお答え下さい。  
（1～8の各項目で、0は1つだけ）  
すべての項目にお答えしていただく事が大切です。

できる限りすべての項目にお答えください。

		うとうと ほとんど する可 能性は 低い	うとうと 少し する可 能性は	うとうと する可 能性は 半々	うとうと する可 能性は 高い
1	すわって何かを読んでいるとき(新聞、雑誌、本、書類など)	0	1	2	3
2	すわってテレビを見ているとき	0	1	2	3
3	会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	0	1	2	3
4	乗客として、1時間続けて自動車に乗っているとき	0	1	2	3
5	午後に横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
6	すわって人と話をしているとき	0	1	2	3
7	昼食をとった後（飲酒なし）、静かにすわっているとき	0	1	2	3
8	すわって手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

範囲は0～24点、数字が高いほど強い眠気存在を示す。正常10点以下、高度の傾眠は16点以上である。

