

## エプワース眠気尺度( Epworth sleepiness Scale ; ESS )

氏名: 年齢: 歳 記入日: 年 月 日

- あなたの最近の生活の中で、次のような状況になると、眠くてうとうとしたり、眠ってしまうことがありますか？
- 質問のような状況になったことがなくても、その状況になればどうなるかを想像してください。
- 11点以上だと睡眠時無呼吸症候群の疑いが強いと考えられます。

	眠くなることが多い	時々眠くなる	まれに眠くなる	決して眠くならない
1. すわって読書をしているとき	3	2	1	0
2. テレビを見ているとき	3	2	1	0
3. 人の大勢いる場所(例えば会議中や劇場など)で座っているとき	3	2	1	0
4. 他の人の運転する車に、休憩なしで1時間以上乗っているとき	3	2	1	0
5. 午後に、横になって休憩をとっているとき	3	2	1	0
6. 座って人と話しているとき	3	2	1	0
7. 飲酒をせずに昼食後、静かに座っているとき	3	2	1	0
8. 自分で車を運転中に、渋滞や信号で数分間、止まっているとき	3	2	1	0

合計点: 点

5点未満	日中の眠気は少ない
5~10点	日中の軽度の眠気あり
11点以上	日中の強い眠気あり