

# 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.座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