

# 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(例えば授業中や映画館など)で座っているとき	3	2	1	0
4. 他の人の乗り物に、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. 昼食後、静かに座っているとき	3	2	1	0
8. すわって勉強、手紙などを書いているとき	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