

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

お名前： \_\_\_\_\_ 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、下の数字でお答えください。(○で囲む)

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。

チェック項目	眠ってしまうことはない	時に眠ってしまう	しばしば眠ってしまう	だいたいいつも眠ってしまう
1. 座(すわ)って読書中	0	1	2	3
2. テレビを見ているとき	0	1	2	3
3. 人の大勢いる場所(会議や劇場など)で座(すわ)っているとき	0	1	2	3
4. 他の人の運転する車に、休憩無しで時間以上乗っているとき	0	1	2	3
5. 午後に、横になって休憩をとっているとき	0	1	2	3
6. 座(すわ)って人と話しているとき	0	1	2	3
7. 飲酒をせずに昼食後、静かに座(すわ)っているとき	0	1	2	3
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	0	1	2	3
合計				

合計点が11点以上の人は、病的仮眠領域とされています。

○11～15点の方は、早い時期に専門医に診てもらうことを、お勧めします。

◎16～24点の方は、速やかに専門医に診てもらってください。

※注1 合計点11点以上が、治療を要するレベルですが、11点未満であっても慢性的ないびきをかき人、睡眠時に呼吸が止まる人、日中頻繁に眠気を感じる人も睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。

※注2 検査方法が極めて容易である反面、検査時点で眠気を過小評価し、得点が低くなること多いことから、客観的に本人の眠気を評価できる家人に協力してもらって検査することが望ましいです。