エプワース眠気尺度（ESS）　Ⓢ

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１つに○、すべての項目にご回答ください）

	うとうとする可能性はほとんどない	うとうとする可能性は少しある	うとうとする可能性は半々くらい	うとうとする可能性が高い
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を書いているとき	0	1	2	3
合計点	**点**			

（日呼吸会誌 2006;44:896-8）

合計点：10 点以下であれば「正常」（ただし 3 項目以上で 2 点以上のチェックがあれば要注意）
：11～12 点は「軽度の睡眠障害の可能性」
：13～15 点は「中等度」
：16 点以上は「重度」と判定されます

注）眠気を過小評価し、得点が低くなる傾向があります。客観的に本人の眠気を評価できる家人等に協力してもらいながらチェックすることをお勧めします。

合計点１１点以上は、睡眠時無呼吸症候群の可能性がありますので、受診をお勧めいたします。

ただし、合計点が　１１点未満であっても、「慢性的ないびきをかく　」、「夜間に息苦しさや窒息感で目覚める」、「睡眠時に呼吸が止まっている」、「日中頻繁に眠気を感じる　」、「朝起きると頭痛がする」　といった場合も、睡眠時無呼吸症候群の可能性がありますので、注意してください。

当院では、スクリーニング検査が可能です。上記チェックで気になった方は一度ご相談ください。

〒641-0041　和歌山市堀止南ノ丁 4-31　医療法人　橋本病院　電話 073-426-3388（代）