

## <眠気の評価: Epworth sleepiness scale(ESS)>

◎質問の中には最近行っていないものも含まれているかもしれませんが、そのような状況下にあると仮定し、最も近いと思われるものを教えてください。

◎4段階評価をお願いします。

- 〔 0: 決して眠くならない                      1: 時々居眠りしてしまう  
2: 居眠りすることがよくある              3: ほとんどいつも居眠りしてしまう 〕

状況	点数			
1. 座って読書をしているとき	0	1	2	3
2. テレビを見ているとき	0	1	2	3
3. 公の場所で座って何もしないとき(例えば会議や劇場)	0	1	2	3
4. 1時間続けて車に乗せてもらっているとき	0	1	2	3
5. 状況が許せば、午後横になって休憩するとき	0	1	2	3
6. 座って誰かと話をしているとき	0	1	2	3
7. 昼食後(お酒をのまずに)静かに座っているとき	0	1	2	3
8. 自分が運転しており、交通渋滞で2~3分止まっているとき	0	1	2	3

合計点 点

**※11点以上は、疑いあり!**

合計点数が**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。

※合計点が、11点未満であっても

- ①慢性的ないびきをかく人  
②睡眠時に呼吸が止まる人  
③日中頻繁に眠気を感じる人    は、睡眠時無呼吸症候群の可能性あります。

◎上記の項目にあてはまるとされる方は、早めの検査をお勧めします。

医療法人社団村田会 村田会湘南台内科クリニック

お問合せ・ご相談は: **0466-43-0865**