

記入日： 年 月 日

Epworth sleepiness scale (ESS)

氏名

あなたの最近の生活の中の以下のような状況で眠気を感じる事が有りますか？

下の数字に○をつけてください。

評価点数の合計が 11 点以上だと睡眠時無呼吸症候群の疑いが強くなります。

- 0 点：決して眠くならない
- 1 点：まれに眠くなる時がある
- 2 点：時々眠くなる
- 3 点：眠くなることが多い

- | | |
|--|-------------|
| 1. 座って読書しているとき | (0 1 2 3) |
| 2. テレビを見ているとき | (0 1 2 3) |
| 3. 人がたくさんいる場所で座って何もしていないとき (会議中や映画をみているときなど) | (0 1 2 3) |
| 4. 車に乗せてもらっているとき (1 時間くらい) | (0 1 2 3) |
| 5. 午後横になって休憩しているとき | (0 1 2 3) |
| 6. 座って誰かと話しているとき | (0 1 2 3) |
| 7. 昼食後静かに座っているとき | (0 1 2 3) |
| 8. 運転中、渋滞や信号待ちで止まっているとき | (0 1 2 3) |

合計 / 24 点

ご記入ありがとうございました。
田園都市溝の口つつじ内科クリニック