

## 睡眠時無呼吸の評価 (Epworth Sleepiness Scale (ESS))

以下の8つの状況において、右の4つの段階で眠気の程度をお答え下さい。  
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。

No	状 況	決して眠くならない	まれに眠くなることもある	時々眠くなる	眠くなることが多い
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	人がたくさんいる場所で座って何もしていないとき (例えば会議中や映画を見ているときなど)	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 \_\_\_\_\_ 点