

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

眠気に対して主観的に評価するものです。

以下の8つの状況において、4段階で眠気の程度をお答えください。

合計11点以上だと睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。

0：うとうとしない、1：あまりない、2：まあまあある、3：よくうとうとする

項目	ない			ある
座って読書をしているとき	0	1	2	3
座ってテレビを見ているとき	0	1	2	3
会議中や映画館、劇場など人が大勢いる場所で 静かに座っているとき	0	1	2	3
車に乗客として乗っているとき (1時間程度)	0	1	2	3
午後、横になって休息をとっているとき	0	1	2	3
座って誰かと話をしているとき	0	1	2	3
昼食後 (飲酒なし) 静かに座っているとき	0	1	2	3
座って手紙や書類を書いているとき	0	1	2	3

合計 点