

昼間の眠気の評価法 (Epworth Sleepiness Scale=ESS)

氏名

記載日 年 月 日

下記のような状況で、眠くて「うとうと」したり、眠り込んでしまうことがありますか？
この眠気には、「疲れているだけの状態」を含みません。最近の昼間の状態についてお答え
ください。質問項目の中に、あなたが実際経験していない状況がある場合（例えば車の運転
はしないなど）は、仮にそうした状況だったら、どうなるだろうかを考えてお答えください。

あなたの状態に最も近いと思われる番号 (0,1,2,3) を○印で囲ってください。

眠気のおきる頻度 → 0：眠くなることはめったにない。

1：時々眠くなる。

2：眠くなることが多い。

3：いつも眠くなる。

状況

a) 座って読書をしているとき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 0、1、2、3

b) テレビを見ているとき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 0、1、2、3

c) 人が大勢いる場所（会議・劇場・映画館等）で座っているとき・・・・ 0、1、2、3

d) 他人が運転する車に休憩なしで1時間程乗っているとき・・・・・・ 0、1、2、3

e) 午後、横になって休憩しているとき・・・・・・・・・・・・・・・・ 0、1、2、3

f) 座って人と話しているとき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 0、1、2、3

g) 昼食後、静に座っているとき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 0、1、2、3

h) 自分で車を運転中に、交通渋滞等で2-3分停車しているとき・・・・ 0、1、2、3

合計：

池上内科循環器内科クリニック