

睡眠障害外来 問診票

年 月 日

氏名 様 生年月日 性別

Epworth Sleepiness Scale (ESS)

以下の8つの状況において、次の4つの段階で睡眠を評価する方法があります。

- 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

	点数			
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 (たとえば会議中や映画を観ているときなど)	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

それぞれの評価の点数の合計が11点以上だと、睡眠時無呼吸症候群の疑いが強いと考えられます。
この用紙をお持ちになり、ご相談されることをお勧めします。

身長 cm 体重 kg
喫煙 有・無 飲酒 有・無
運転業務 有・無

