エプワース眠気尺度 (Epworth sleepiness Scale ; ESS)

お名前: ご年齢:()歳 ご記入日 年 月 日

あなたの最近の生活の中で、次のような状況になると、眠くてうとうとしたり、眠ってしまうことがありますか?

下の数字でお答えください。(で囲む)

質問のような状況になったことがなくても、その状況になればどうなるか を想像してください。

- 0=眠ってしまうことはない。
- 1 = 時に眠ってしまう。
- 2 = しばしば眠ってしまう。
- 3 = だいたいいつも眠ってしまう。

1.座(すわ)って読書中	0	1	2	3
2 . テレビを見ているとき	0	1	2	3
3 . 人の大勢いる場所(会議や劇場など)で座っているとき	0	1	2	3
4 . 他の人の運転する車に、休憩なしで1時間以上乗っているとき	0	1	2	3
5 . 午後に、横になって休憩をとっているとき	0	1	2	3
6 .座って人と話しているとき	0	1	2	3
7.飲酒をせずに昼食後、静かに座っているとき	0	1	2	3
8 . 自分で車を運転中に、渋滞や信号で数分間、止まっているとき	0	1	2	3

合計点: 点(0~10 11~15 16~24)