

エスワープ眠気尺度(ESS)問診票

日中の眠気チェック項目	ほとんど 眠らない	たまに 眠る	しばしば 眠る	ほとんど 眠る
座って読書をしてる時	0	1	2	3
テレビを見てる時	0	1	2	3
人がたくさんいる場所でなにもしてない時	0	1	2	3
車に乗せてもらってる時	0	1	2	3
午後横になって休憩している時	0	1	2	3
座って誰かと話をしている時	0	1	2	3
昼食後、静かに座っている時	0	1	2	3
運転中に信号や渋滞で数分間止まった時	0	1	2	3
合 計				

全項目の合計点を出して、日中の眠気を評価します。

0～5	日中の眠気は少ない
5～10	日中に軽い眠気がある
11～	日中に強い眠気がある

11点以上の場合は、睡眠時無呼吸症候群が疑われますので受診をお勧めします。