

エプワース眠気尺度

年 月 日

御名前

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は日中に強い眠気を感じたり、居眠りをしてしまうことがあります。「エプワース眠気尺度」は、日中の眠気の程度を調べる質問票です。もし以下の状況になったとしたら、どのくらいとうとする（数秒～数分眠ってしまう）と思いますか？以下の状況になったことが実際なくても、その状況になればどうなるかを想像してお答えください。

当てはまる点数（0・1・2・3）を○で囲み、合計してください。睡眠時無呼吸症候群（SAS）の可能性を診断することができます。

| どんなときに眠くなりますか？ | | 眠ってしまうことはない | 時に眠ってしまう | しばしば眠ってしまう | ほとんど眠ってしまう |
|----------------|---------------------------|-------------|----------|------------|------------|
| 1 | 座って何かを読んでいるとき（新聞、雑誌、本、書類） | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | 座ってテレビを見ているとき | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 他の人の運転する車に1時間以上続けて乗っているとき | 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 | 座って人と話をしているとき | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | 昼食後（飲酒なし）、静かに座っているとき | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | 座って手紙や書類を書いているとき | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 合計 | | | | | 点 |

□合計11点以上は、睡眠時無呼吸症候群の可能性が高いです。
医療機関を受診し、上気道の状態をチェックしたり睡眠検査を受ける等、適切な治療を受けることをお勧めします。

□合計10点以下は、睡眠時無呼吸症候群の可能性は低いですが、睡眠時のいびきや無呼吸を指摘される方は、医療機関の受診をお勧めします。