

Epworth Sleepiness Scale (ESS)

あなたの最近の生活のなかで、次の様な状況になると、眠ってしまうかどうかを数字でお答えください。質問のような状況がなければ、もし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。

0=眠ってしまうことはない

1=時に眠ってしまう(軽度)

2=しばしば眠ってしまう(中等度)

3=ほとんど眠ってしまう(高度)

1. 座って読書中	0, 1, 2, 3
2. テレビを見ている時	0, 1, 2, 3
3. 会議、劇場などで積極的に発言などせずに座っている時	0, 1, 2, 3
4. 乗客として一時間続けて、車に乗っている時	0, 1, 2, 3
5. 午後に横になることがあるとすれば、その時	0, 1, 2, 3
6. 座って人と話をしている時	0, 1, 2, 3
7. アルコールを飲まずに昼食をとった後に、静かに座っている時	0, 1, 2, 3
8. 自動車を運転中に信号や交通渋滞などにより数分間止まった時	0, 1, 2, 3