



睡眠時無呼吸症候群 問診票

[日中の眠気の評価]

日中の眠気の評価するために、ESS（エプワース眠気尺度）問診票が用いられます。

24 点中 11 点以上で眠気が強いと判断されます。

	うとうとする可能性			
	ほとんどない	少しある	半々くらい	高い
1) 座って何かを読んでいる時（新聞、雑誌、本、書類など）	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、続けて1時間以上座っているとき	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) 昼食後（飲酒なし）、静かに座っているとき	0	1	2	3
8) すわって手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3
合計				

合計点	
0～10 点	病的な過眠ではありませんが、慢性的ないびきをかく人、睡眠時に呼吸が止まる人、日中頻繁に眠気を感じる人も睡眠時無呼吸症候群の可能性ががあります。
11～15 点	病的過眠と考えられます。睡眠時無呼吸症候群の可能性があるため、精査をお勧めします。
16～24 点	睡眠時無呼吸症候群の可能性が高いと考えられます。精査の上、睡眠時無呼吸症候群と診断される場合は治療が必要です。

※ ESS 問診では、眠気を過小評価し得点が低くなるが多いため、客観的に本人の眠気
を評価できる家人に協力してもらって評価することが望ましいです。

※ 受診の際にこの問診票に記載してご持参ください。