

エプワース眠気尺度

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下さい。

当てはまる点数（0・1・2・3）を○で囲み、合計して下さい。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。