

# ESS(エップワース眠気尺度)

もし、以下の状況になったとしたら、どのくらいウトウトする(数秒～数分眠ってしまう)と思いますか。最近の日常生活を思いうかべてお答えください。

以下の状況になったことが実際になくても、その状況になればどうなるかを想像してお答え下さい。(1～8の各項目で、○は一つだけ)

すべての項目にお答えしていただくことが大切です。

できる限りすべての項目にお答え下さい。

	ウトウトする可能性はほとんどない	ウトウトする可能性は少しある	ウトウトする可能性は半々くらい	ウトウトする可能性が高い
1)すわって何かを読んでいるとき(新聞、雑誌、本、書類など)	0	1	2	3
2)すわってテレビを見ているとき	0	1	2	3
3)会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	0	1	2	3
4)乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0	1	2	3
5)午後に横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
6)すわって人と話しているとき	0	1	2	3
7)昼食をとった後(飲酒なし)、静かにすわっているとき	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