

## 睡眠時無呼吸症候群をチェックしてみましょう！！

※下のチェック表で11点以上ある場合は受診をおすすめします

### ESS問診票

Epworth Sleepiness Scale

	状況	点数			
1	座って読書をしてる時	0	1	2	3
2	テレビを見てる時	0	1	2	3
3	人がたくさんいる場所でなにもしないとき	0	1	2	3
4	車に乗せてもらってる時	0	1	2	3
5	午後横になって休憩している時	0	1	2	3
6	座って誰かと話をしている時	0	1	2	3
7	昼食後、静かに座っている時	0	1	2	3
8	座って手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3
	合計				

0：居眠りをする事は絶対ない

1：時々居眠りをする事がある

2：居眠りをする事がある

3：だいたいいつも居眠りをしてしまう

**※11点以上は睡眠障害の疑いあり（欧米）**