

エプワース眠気尺度表

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は本人が自覚しにくい病気です。そこで、眠気の程度を測定するために、自己診断を行ってみてください。

あなたの最近の生活の中で、どのような状態になるか、あなたの状態にもっとも近いと思われる点数（0・1・2・3）を で囲み、合計点数を診断結果に照らし合わせてください。

なお、このテストについては、方法が容易であるため、眠気の状態を実際よりも軽く判断してしまい、点数が低くなる傾向があります。客観的に本人の眠気を評価できる 家人等に協力してもらい 検査するほうが正確な診断結果が得られます。

エプワース眠気尺度

(Epworth Sleepiness Scale)

	状態（どんなときに、眠ってしまいますか？）	結果（点数）			
		眠はっ なて いし まう こと	時に 眠っ てし まう	しば うし ば眠 って し	だ っ た い た い ま い つ も 眠
1	座って読書をしているとき	0	1	2	3
2	テレビを見ているとき	0	1	2	3
3	人の大勢いる場所で座っているとき （例えば、会議や劇場などで）	0	1	2	3
4	他の人の運転する車に、休憩なしで1時間以上乗っているとき	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	飲酒をせずに昼食後、静かに座っているとき	0	1	2	3
8	自分で車を運転中に、渋滞や信号で数分間、止まっているとき	0	1	2	3

診断結果

合計	点				
----	---	--	--	--	--

合計点11点以上は、昼間でも眠気が強い（過眠）等の病的領域とされ、睡眠時無呼吸症候群（SAS）にかかっている場合は、治療を要するレベルと評価されています。

また、11点未満であっても、慢性的ないびきをかき人、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（SAS）の可能性がります。

診断結果から、自分が睡眠時無呼吸症候群（SAS）ではないかという疑いを持たれた方は、最寄りの医療機関にお問い合わせください。