

JESS™ (Japanese version of the Epworth Sleepiness Scale)

ESS 日本語版

もし、以下の状況になったとしたら、どのくらいうとうとする（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浮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1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ください。

	うとうと とす どる ん可 ど能 ない は	うとうと とす る 少可 し能 あ性 るは	うとうと とす る 半々 く能 ら性 いは	うとうと とす る 可 能 高性 いは
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) すわって人と話をしているとき	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
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、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。