

Epworth の昼間の眠気の評価

日中の眠気の評価をするテストです。昼間の眠気が気になる方はやってみてください。合計が11点以上あれば、睡眠時無呼吸症候群などの病気の隠れている可能性があります。

点数の評価)

- 全く眠くならない → 0
- 時に眠くなる → 1
- 1と3のあいだ → 2
- いつも眠くなる → 3

1. 座って読書しているとき 0, 1, 2, 3
2. テレビを見ているとき 0, 1, 2, 3
3. 公の場所で座って何もしないとき (たとえば劇場や会議) 0, 1, 2, 3
4. 1時間以上続けて車に乗せてもらっているとき 0, 1, 2, 3
5. 状況がゆるせば、午後横になって休息するとき 0, 1, 2, 3
6. 座って誰かと話をしているとき 0, 1, 2, 3
7. 昼食後 (酒を飲まずに) 静かに座っているとき 0, 1, 2, 3
8. 車中で、交通渋滞で2-3分止まっているとき 0, 1, 2, 3

合計 点