

## エ プ ワ ー ス 眠 気 尺 度 (Epworth sleepiness Scale ; ESS)

お名前：                      ご年齢：（      ）歳              ご記入日      年      月      日

あなたの最近の生活の中で、次のような状況になると、眠くてうとうとしたり、眠ってしまうことがありますか、下の数字でお答えください（      で囲む）。

質問のような状況になったことがなくても、その状況になればどうなるかを想像してください。

- 0 = 眠ってしまうことはない。
- 1 = 時に眠ってしまう。
- 2 = しばしば眠ってしまう。
- 3 = だいたいいつも眠ってしまう。

1. 座（すわ）って読書中	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（会議や劇場など）で座しているとき	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. 座って人と話しているとき	0	1	2	3
7. 飲酒をせずに昼食後、静かに座しているとき	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

合計点：              点（      0～10              11～15              16～24）
---

### 日本睡眠学会における認定機関、認定医一覧(千葉県)

認 定 機 関			
機 関 名	市・区	電 話 番 号	所 属 代 表 者
医療法人社団秋桜会コスモス矯正歯科医院	成田市	0476-22-0484	菊池 哲
池松武之亮記念クリニック	柏市	04-7165-0606	菊池 恭三
国立精神・神経センター国府台病院	市川市	047-372-3501	亀井 雄一
認 定 医			
所 属	市・区	電 話 番 号	氏 名
国立精神・神経センター 国府台病院精神科	市川市	047-372-3501	渋井 佳代
			亀井 雄一
			早川 達郎
国立精神・神経センター 国府台病院			早川 達郎
海上療養所	旭市	0479-60-0601	佐々木 日出男
放送大学 教養学部	千葉市美浜区	043-276-5111	仙波 純一
千葉大学医学部附属病院 麻酔科	千葉市中央区	043-226-2304	磯野 史朗
千葉西総合病院 産婦人科	松戸市	047-384-8111	廣瀬 一浩
東京歯科大学市川総合病院 耳鼻咽喉科	市川市	047-322-0151	中島 庸也
			葉山 貴司
			浅香 大也