

エスワープ眠気尺度表 ESS

- ご自分にもっとも近いと思われる状態「0～3」を○印で囲って下さい。
- ここで言う「眠気」とは、「疲れているだけの状態」を含まないので注意してください。
- 最近の平均的な昼間の状態についてお考え下さい。
- 質問の中に、ご自分が実際には経験していない状況がある場合は、仮にそんな状況だったらどうなるかでご記入下さい。

<点数と状態>

- 0：居眠りすることは絶対がない
- 1：時々居眠りをする
- 2：居眠りする事がよくある
- 3：いつもだいたい居眠りしてしまう



1：座って読書をしている時（0・1・2・3）

2：テレビを見ているとき（0・1・2・3）

3：人が大勢いる場所(会議や劇場など)で座っている時（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時（0・1・2・3）

5：午後に横になって休憩をとっている時（0・1・2・3）

6：座って人と話をしている時（0・1・2・3）

7：昼食後(飲酒はしないで)、静かに座っている時（0・1・2・3）

8：自分の車を運転中に、渋滞や信号で数分間止まった時（0・1・2・3）

採点評価

合計値が11点以上になる場合は、何らかの原因によって正常な睡眠ができていないとされ、睡眠外来の診察を受ける事をお勧めします。

スタンフォード眠気尺度日本語版 (SSS)

スタンフォード大学で作成された眠気の自己評価尺度です。我々の覚醒状態は体内時計による概日リズムと睡眠中枢の周期活動によって定められます。両者を考慮すると午前9時と午後9時ごろに注意力などの意識状態が高くなり、午後の3時ごろに最も低くなります。したがって、この尺度を計る時間帯をいろいろ変化させてみることも重要です。

これは眠気を7つレベルに分け、どれに当てはまるかで眠気の度合いを見るというものです。

朝起きてから夜寝るまでの間、1～2時間ごとの眠気の程度をレベル1～7までの選択肢から選びます。

現在のあなたの眠気について、最も近いものを一つ選び番号に丸をつけて下さい (SSS)

チェックしてください



レベル1. やる気があり、活発で、頭がさえていて、眠くない感じ (点数1)

レベル2. 最高とはいええないまでも、頭の働きが活発、集中してられる (点数2)

レベル3. くつろいで起きている、しかしどちらかというところし頭がぼんやりし反応が悪い (点数3)

レベル4. すこしぼんやりしていて、何かしたいと思わない (点数4)

レベル5. ぼんやりしている、集中してられない、起きているのが困難 (点数5)

レベル6. 眠いので横になりたい、ぼおっとしている (点数6)

レベル7. まどろんでいる、起きてられない、すぐにねむってしまいそうだ (点数7)

採点評価

1点か2点であれば、今の覚醒状態は良好です。それ以上の場合には睡眠不足を抱えている可能性があります。規則正しい生活をしていても、日中において慢性的に3点以上のときが存在するようであれば過眠症の可能性も考えられます。

一日の平均を算出してみて、

平均が5以上であればとても危険です。極度の睡眠不足に陥っていると考えられますので、睡眠時間の確保、もしくは睡眠の質の向上が必要です。

一日の平均が3以下でおさまることを目標にしてください。