

以下の8つの状況で眠気を0~3の4段階で評価します。

さあ、自己チェックをしてみましょう！

- 0点：居眠りすることはない
- 1点：たまに居眠りしてしまう
- 2点：ときどき居眠りしてしまう
- 3点：居眠りしてしまうことが多い



ESS テスト（眠気の自己チェック）

状況	点数
①座って読書をしている時	
②テレビを見ている時	
③公の場所で座って何もしない時	
④1時間続けて車に乗せてもらっている時	
⑤状況が許せば、午後横になって休息する時	
⑥座って人と話している時	
⑦アルコールを飲まずに昼食をとった後、静かに座っている時	
⑧車を運転中、交通渋滞で2~3分停止している時	

合計点

結果

1～4点 おめでとうございます！十分な睡眠がとれています。

5～10点 平均的な点数です。

11点以上 眠気が強く、医師の診察を受けた方がよいでしょう！！

※合計点が少なくても眠気を感じ方には個人差があるため、眠気を過大もしくは過少評価してしまい、実情に見合わないことがあります。

点数が低くても眠気などの自覚症状があったり、「いびき」や「無呼吸」などを他の人から指摘された場合は注意が必要です！