

# 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、どのくらいとうとうとする（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う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。

	とうとうとする可能性はほとんどない	とうとうとする可能性は少しある	とうとうとする可能性は半々くらい	とうとうとする可能性が高い
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

## 一般内科外来を受診される方へ

フリガナ	年齢 歳	婚歴(未婚・既婚・離婚・死別)		
氏名	生年月日:(西暦)	年	月	日
男性・女性	職業	身長 cm	体重 Kg	
電話番号(必要時に当院から連絡してよい番号をご記入ください) Tel:				

1) 本日の来院理由をお伺いします(以下に○印をつけてください)。

- ① 健診異常(結果表をお持ちの方はご提出ください) ② 体調不良 ⇒ 現在、症状 (あり・なし)

\*②の方は、いつから、どのような症状があったのか、詳しくご記入ください。

2) 気持ちのつらさについて

・この1週間の気持ちのつらさを平均して、数字に○をつけてください(つらさはない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最高につらい)

・その気持ちのつらさのためにどの程度日常生活に支障がありましたか(支障はない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最高に支障がある)

3) 最近、これらの症状で医療機関を受診されましたか？

- ① 聖路加メディローカス ② 聖路加国際病院( )科 ③ 他院(医療機関名: ) ④ 受診せず

\*「③他院」と回答された方にお伺いします。

I. 検査はしましたか→(採血・レントゲン・心電図・CT・MRI・超音波(エコー)・内視鏡・その他( ))

II. 医師からの説明内容( )

III. 治療内容(点滴・薬の処方・その他: )

4) 女性の方にお伺いします。(以下に○印をつけてください。)

- ① 生理(順調・不順・閉経・出産後) ② 妊娠可能性(あり・なし) ③ 授乳(授乳中である・授乳中でない)

= 初めて当院を受診する方、当院および聖路加国際病院の最後の受診時から下記項目について変更のある方はご記入ください。=

1. 現在、定期的に飲んでいる治療薬があれば薬品名をご記入ください。

( )

2. 今までに病気・入院・手術・輸血をしたことがありますか?(ある場合、以下に○印をつけてください。)

・肺炎・虫垂炎・喘息・結核・高血圧・糖尿病・子宮筋腫・その他( )

3. 祖父母・両親・兄弟姉妹に以下の病気の方がいらっしゃいますか?(カッコ内には続柄をご記入ください。)

・高血圧( )・心臓病( )・脳血管障害( )・糖尿病( )・喘息( )

・癌( )→\*癌の部位( )

4. 薬または食品によるアレルギーがある方は薬品名、食品名をご記入ください。

- ① 薬( ) ② 食品( )

5. 飲酒される方は以下をご記入ください。

- ① 主に飲むもの(ビール・日本酒・焼酎・ワイン) ② 量\_\_\_\_\_ml/日 ③ 回数(1週間に\_\_\_\_\_日位)

6. 喫煙について以下にご記入ください。(過去に喫煙歴がある場合もご記入ください)

□経験なし □過去あり、現在なし □現在あり(本数) \_\_\_\_\_本/日 × \_\_\_\_\_年間

7. 当院では医学的に必要と判断した場合は輸血を行っています。あなたは輸血を受けてもよいですか? □はい □いいえ

8. どのようにして聖路加メディローカスをお知りになりましたか?

- 看板・パンフレット □HP □聖路加国際病院、予防医療センターより紹介 □他医療機関より紹介  
□勤務先より紹介 □家族・知人より紹介 □その他( )

※診療中に得られたデータを、個人が特定できない範囲内で、学会等で発表させていただくことがあります。ご理解くださるようお願いいたします。