

日本語版エプワース眠気尺度: Epworth sleepiness scale (ESS)

Table with 8 rows and 4 columns. Rows describe activities like 'reading', 'watching TV', 'sitting in a meeting', etc. Columns are numbered 0, 1, 2, 3 representing sleepiness levels.

各項目について、うとうとする可能性は、0=ない、1=少しある、2=半々くらい、3=高い、で評価し、各項目の点数を合計する。

Table with 2 columns: '判定' (Judgment) and '日中の眠気' (Daytime Sleepiness). Rows show ranges like '5点未満' (less than 5 points) and '5~10点' (5-10 points).

福原俊一ほか. 日本呼吸器学会雑誌 44:896-8, 2006 より引用

③⑤ SASによる日中の眠気が...

人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科章

前回は、「いびきが（へいそく）しておこる...」というタイトルの記事を紹介した。睡眠呼吸障害（SAS）、特に気道が閉塞気だけでなく、繰り返す...

「低酸素血症」により、生活習慣病や動脈硬化疾患を起しやすくなることも紹介しました。SASが知られるようになったのは、2003年2月に起きた山陽新幹線の居眠り運転です。乗客800人を乗せた運転士が眠った...

12年の関越道（藤岡市）で高速ツアーバスが防音壁に衝突して乗客7人が死亡した大事故、14年の北陸自動車道の死傷事故など多くの交通事故の原因がSASでした。SASの人が交通事故を起こす頻度はSASのない人の約7倍、重症のSASほど事故率が高いと報告されています。

日中の眠気程度と居眠り運転事故を比較した研究もあります。表のエプワース眠気尺度（ESS）で、正常群（0~10点）が6.7%なのに対して、軽度（11~15点）では...



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

※次回は「SASを見逃さないために」です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

Table showing infection statistics for various diseases in Gunma Prefecture. Columns include '疾病名' (Disease Name) and '3週間前報告数' through '今週の報告数' (This week's report count).

群馬県の感染症サーベイランス（10月11~17日）

はやってる病気は?

インフルくんコロナちゃん(31) みなさん、こんにちは！ボクはインフルくん。こよみのうたではソウコウをすきて、ヒモだいがみじかくなってきた。アサバがひえこんできたね。キオンのへんかでカセヒキさんがええなきやいいけど。コロナちゃん、よくわからないけどへってきてる。ケンナイもヒトケタがおおいね。ケイカイドもきかかって、さあ！ってばかりにミンナとびだしていきたくない。でもインフルくんをゆるめず、まわりをみながらコウドウしよう。コロナちゃんのワクチン、まよっているヒトやひとりがある。あわいなヒトなどミセッシュのヒトもいるとおもうけど、チャンスはあるのでジョウホウをまとう！ボクのワクチンもおそろえな！コロナちゃんのワクチンとはニシユウカンあいたをあげればウチルよ。それでみんな、〇〇の「アキム」をたのしもう月。（25日、桐生市医師会）

Advertisement for AED (Automated External Defibrillator) installation. Includes a list of participating organizations like '恵愛堂病院', '中島歯科医院', '足仲保育園', etc., and contact information for 'JAにっただみどり'.