



睡眠日誌

睡眠状態を記録し、受診時に医師に見せてください。(眠る前にその日の日中の状態を、次の朝に夜の睡眠の状態を記入)

お名前： _____

	12	14	16	午後 18	20	22	(深夜) 24	2	4	午前 6	8	10	12
月日 ()	(自由記入欄)												
月日 ()													
月日 ()													
月日 ()													
月日 ()													
月日 ()													
月日 ()													

	12	14	16	午後 18	20	22	(深夜) 24	2	4	午前 6	8	10	12
月日 ()	(自由記入欄)												
月日 ()													
月日 ()													
月日 ()													
月日 ()													
月日 ()													
月日 ()													

記入例

	12	14	16	午後 18	20	22	(深夜) 24	2	4	午前 6	8	10	12
月日 ()	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 10%; text-align: center;">←→</div> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 10%; text-align: center;">▨</div> <div style="width: 10%; text-align: center;">×</div> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 10%; text-align: center;">←→</div> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 10%; text-align: center;">←→</div> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 10%; text-align: center;">←→</div> <div style="width: 10%;"></div> </div> <p style="text-align: center;">夕飯で晩酌 3回トイレに起きた</p>												

眠っていた(塗りつぶし)
 床に着いたけれども目がさめていた(斜線)
 強い眠気(矢印)
 睡眠薬を服用(バツ印)

※自由記入欄には、睡眠について気が付いたことを記入 (例) 夜間に目覚めた回数、朝起きたときの気分、昼の眠気、など