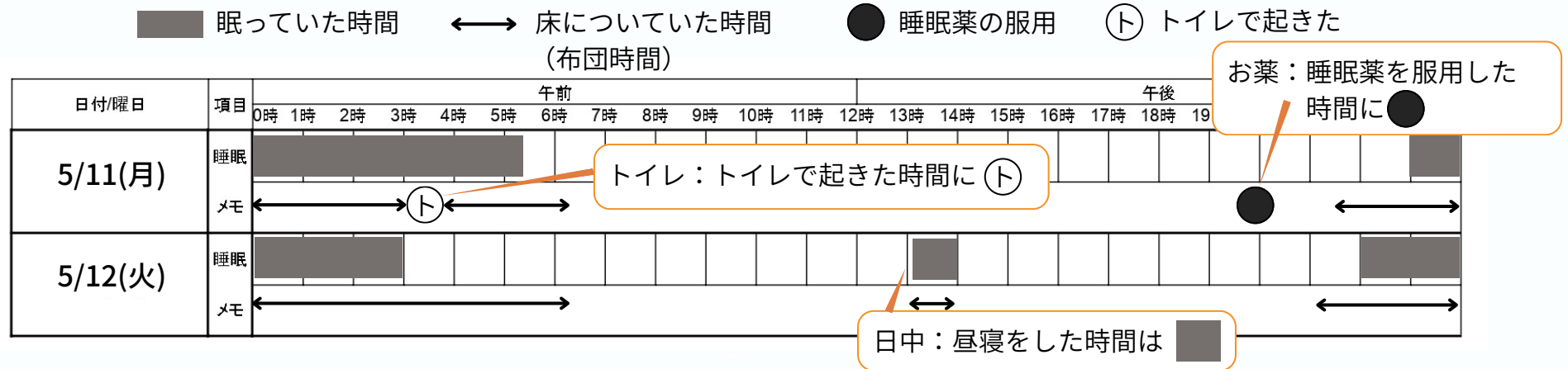


睡眠日誌

睡眠日誌は、睡眠習慣を把握するうえでとても大切です。毎日記録し、セルフチェックしましょう。
診断・治療にも役立ちますので、受診時に見せましょう。

記入のしかた

記入する時間を決めておくと、忘れにくいのでよいでしょう。



それぞれの合計時間を記載

寝付くまでの時間

睡眠時間

布団時間

熟眠感

日中の眠気

日中の気分

眠りに関係したこと・気づき

2時間0分

6時間30分

9時間30分

○

無・弱・強

○

寝る前にスマホを1時間見た

1時間0分

5時間00分

熟眠感：

◎あり

○普通

△なし

△

無・弱・強

△

日中の気分：

◎良い

○普通

△悪い

その日に行った眠りに関する事項をメモしておきましょう

睡眠日誌

日付/曜日	項目	午前												午後												寝付くまでの時間	睡眠時間	布団時間	熟眠感	日中の眠気	日中の気分	眠りに関係したこと・気づき
		0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時							
/ ()	睡眠 メモ																									時間 分	時間 分	時間 分		無・弱・強		
/ ()	睡眠 メモ																									時間 分	時間 分	時間 分		無・弱・強		
/ ()	睡眠 メモ																									時間 分	時間 分	時間 分		無・弱・強		
/ ()	睡眠 メモ																									時間 分	時間 分	時間 分		無・弱・強		
/ ()	睡眠 メモ																									時間 分	時間 分	時間 分		無・弱・強		
/ ()	睡眠 メモ																									時間 分	時間 分	時間 分		無・弱・強		
/ ()	睡眠 メモ																									時間 分	時間 分	時間 分		無・弱・強		
/ ()	睡眠 メモ																									時間 分	時間 分	時間 分		無・弱・強		
/ ()	睡眠 メモ																									時間 分	時間 分	時間 分		無・弱・強		
/ ()	睡眠 メモ																									時間 分	時間 分	時間 分		無・弱・強		
/ ()	睡眠 メモ																									時間 分	時間 分	時間 分		無・弱・強		
/ ()	睡眠 メモ																									時間 分	時間 分	時間 分		無・弱・強		
/ ()	睡眠 メモ																									時間 分	時間 分	時間 分		無・弱・強		
/ ()	睡眠 メモ																									時間 分	時間 分	時間 分		無・弱・強		