睡眠日誌

（ID:　　）　名前

寝る前にその日の日中の状態を、朝起きた時に夜の睡眠の状態を記入してください。
記入を溜めないよう必ずその都度の記入をしてください。
診察に使用するのできちんと記入しましょう。記入がない場合は診察が出来ない可能性があります。

■ 眠っていた（塗りつぶし）　▨ 布団に入ったが目が覚めていた（斜線）
⟷ 眠気（矢印）　○　食事　×　睡眠薬服用　△　夜間トイレ
その他あったこと、気がついたこと等は自由記入欄に記入

※昼寝は含まない

月日	曜日	12 14 16 18 20 22 24 2 4 6 8 10 12	睡眠時間
例：1/1	月	自由記入欄　○夕飯で晩酌　×　△　△　○　○	6
月日	曜日	12 14 16 18 20 22 24 2 4 6 8 10 12	睡眠時間
		12 14 16 18 20 22 24 2 4 6 8 10 12	