



# 睡眠日誌

お名前： \_\_\_\_\_

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）

	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: 15%; text-align: center;">←→</div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="width: 10%; height: 10px; background-color: #ccc; border: 1px solid #000;"></div> <div style="width: 10px; border-left: 1px solid #000; border-right: 1px solid #000; height: 10px; margin: 0 5px;"></div> <div style="width: 10%; height: 10px; background-color: #ccc; border: 1px solid #000;"></div> </div> <p style="margin-top: 5px;">夕飯で晩酌 <b>×</b> 3回トイレに起きた</p> </div> <div style="width: 15%; text-align: center;">←→</div> </div>												

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