



# 睡眠日誌

Suimin.net スイミンネット すこやかな眠りのために…

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>←→</div> <div>夕飯で晩酌</div> <div>×</div> <div>3回トイレに起きた</div> <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