

# 快眠のための 睡眠ダイアリー

Record Book For Pleasant Sleep

## あなたの眠りの記録をつけましょう

- ★睡眠について経時的に記録をすることで、毎日規則正しく起きられているか(眠れているか)を把握できるようになります。
- ★受診する際には記入した睡眠日誌を持参し、睡眠の状態を伝えるためにお役立てください。

監修 北里大学医療衛生学部 保健衛生学科 精神保健学 教授 田ヶ谷 浩邦先生



記入例

	夜間 目覚めた 回数	自由記入欄	時刻																							
			12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9月3日(水)	3	1日中頭が重かった																								
月 日( )																										
月 日( )																										
月 日( )																										
月 日( )																										
月 日( )																										
月 日( )																										
月 日( )																										

12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

## 睡眠、眠気、服薬について記入してください

- 眠っていた時間帯を塗りつぶしてください
- 床についていたけれども目が覚めていた時間帯に斜線を引いてください
- 眠気の強かった時間帯に矢印を引いてください
- 睡眠薬を服用した時刻に○印をつけてください

夜間に目覚めた回数を に記入してください  
自由記入欄には、その日の睡眠について気がついたことを記入してください  
(例) 朝起きたときの気分、昼の眠気、その日の体調など

記入例

	夜間 目覚めた 回数	自由記入欄	時刻																							
			12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9月3日(水)	3	1日中頭が重かった	<p>気がついたら うとうとしていた</p>																							
月 日( )																										
月 日( )																										
月 日( )																										
月 日( )																										
月 日( )																										
月 日( )																										
月 日( )																										

12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

## 睡眠、眠気、服薬について記入してください

- 眠っていた時間帯を塗りつぶしてください
- 床についていたけれども目が覚めていた時間帯に斜線を引いてください
- 眠気の強かった時間帯に矢印を引いてください
- 睡眠薬を服用した時刻に○印をつけてください

夜間に目覚めた回数を に記入してください  
自由記入欄には、その日の睡眠について気がついたことを記入してください  
(例) 朝起きたときの気分、昼の眠気、その日の体調など



	夜間目覚めた回数	自由記入欄	時刻																							
			12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9月3日(水)	3	1日中頭が重かった	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 10px;">←→</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 10px;">○</div> <div style="background-color: #cccccc; width: 20px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div> <div style="background-color: #333333; width: 80px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div> <div style="background-color: #cccccc; width: 20px; height: 15px; border: 1px solid black;"></div> </div> <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">気がついたらうとうとしていた</p>																							
月 日( )																										
月 日( )																										
月 日( )																										
月 日( )																										
月 日( )																										
月 日( )																										
月 日( )																										

## 睡眠、眠気、服薬について記入してください

- 眠っていた時間帯を塗りつぶしてください
- 床についていたけれども目が覚めていた時間帯に斜線を引いてください
- 眠気の強かった時間帯に矢印を引いてください
- 睡眠薬を服用した時刻に○印をつけてください

夜間に目覚めた回数を   に記入してください  
自由記入欄には、その日の睡眠について気がついたことを記入してください  
(例) 朝起きたときの気分、昼の眠気、その日の体調など