

睡眠日誌

次の日の朝に睡眠のことを記入してください。
 正確に記入しようと神経質になりすぎないで下さい。

< 記入例 >

日	時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
/ ()				←									→
				○			×						

- お薬を服用した時間に○を記入してください
- ←→ 就寝から起床時まで矢印引いてください
- × 寝言や行動などがあった場合に記入ください

日時 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

起床時の気分
 良い 普通 悪い
 ベッドパートナーがいる場合は、寝言や行動の内容を記入
 ご本人が記入する場合は、夢の内容や目覚めた時の事を記入

日	時	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
/ ()																										
/ ()																										
/ ()																										
/ ()																										
/ ()																										
/ ()																										
/ ()																										
/ ()																										
/ ()																										
/ ()																										
/ ()																										
/ ()																										

