

睡眠日誌 ～あなたの1日を振り返ってみましょう～

睡眠日誌は自分の眠りを正確に記録するための睡眠記録です。医療機関を受診する場合には、持参してください。

自分の睡眠状態が分からないという方も毎日の状態を記録することで症状が具体的にになり原因の特定や対処法を考えやすくなります。

※睡眠時間等を記入し、該当する番号に○（マル）をしましょう。

チェック項目	【記入例】	月 日 ()				
	4月1日 (月)	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
床の中にいた時間 (昼寝等も記入)	22:00～ 6:00 (13:00～14:00)	(: ~ :)	(: ~ :)	(: ~ :)	(: ~ :)	(: ~ :)
実際に 眠っていた時間	9 時間 00分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
睡眠薬の使用	○有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無
眠さ	眠い← →ない 1 ・ 2 ・ 3 ○ 4 ・ 5	眠い← →ない 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	眠い← →ない 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	眠い← →ない 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	眠い← →ない 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	眠い← →ない 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
だるさ	だるい← →ない 1 ○ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	だるい← →ない 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	だるい← →ない 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	だるい← →ない 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	だるい← →ない 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	だるい← →ない 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
気分	悪い← →良い 1 ・ 2 ○ 3 ・ 4 ・ 5	悪い← →良い 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	悪い← →良い 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	悪い← →良い 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	悪い← →良い 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	悪い← →良い 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
食欲	ない← →ある 1 ○ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	ない← →ある 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	ない← →ある 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	ない← →ある 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	ない← →ある 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	ない← →ある 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
活動 (外出したか)	ない← →ある 1 ○ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	ない← →ある 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	ない← →ある 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	ない← →ある 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	ない← →ある 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	ない← →ある 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
その他 気がついたこと	夜なかなか寝付け ない。眠ってもすぐに目 が覚めてしまう。					

効果的な睡眠方法

寝る直前の **食事、お酒、タバコ、熱い風呂** などは睡眠の妨げになります！

- ★規則正しい生活
- ★目覚めたら太陽を浴びよう
- ★日中は体を動かそう
- ★就寝時間に合わせて徐々に照明をおとしましょう

効果的な目覚まし方法

皮膚、耳、筋肉、胃腸 を刺激しましょう！
快適な睡眠のためには、朝の行動で体に刺激を与えることも大切です。

- ★熱いシャワーや、冷水での洗顔など
- ★オーディオや目覚まし時計など
- ★軽い体操やストレッチ
- ★朝食をきちんと摂る