

# 睡眠日誌

監修：睡眠障害診療キット作成プロジェクト委員会

## 睡眠日誌をつけましょう

毎日の睡眠を記録することで、あなたの睡眠の状態がわかります。治療に役立ちますので、診察を受けるときには持参しましょう。

## 睡眠日誌 ①

記入例 10月4日(水)

		時												
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
記入例	10月4日(水)	[Sleeping]												
月	日( )													
月	日( )													
月	日( )													
月	日( )													
月	日( )													
月	日( )													
月	日( )													

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  
(注意：覚えている限りでけっこうです。正確に記入しようと神経質になりず

- 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

刻	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	覚醒回数	起床時の気分
	←→		■				×		▨		■		3	1
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		

してください  
ぎないでください)

- 夜間に目覚めた回数を記入してください
- 朝起きたときの気分を下記より選んで記入してください  
1. かなりだるい/眠い    2. 少しだるい/眠い    3. すっきりしている

## 睡眠日誌 2

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	時
記入例	10月14日(水)		■		▨									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

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  
(注意: 覚えている限りでけっこうです。正確に記入しようと神経質になりず)

- 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

刻 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

覚醒回数 起床時の気分

←→ [黒塗り] × [斜線塗り] [黒塗り]

3 1

13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

してください  
ぎないでください)

- 夜間に目覚めた回数を記入してください
- 朝起きたときの気分を下記より選んで記入してください  
1. かなりだるい/眠い 2. 少しだるい/眠い 3. すっきりしている

睡眠日誌 3

時 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

記入例 10月14日(水) [斜線塗り] [黒塗り]

月 日( )

月 日( )

月 日( )

月 日( )

月 日( )

月 日( )

月 日( )

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

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  
(注意: 覚えている限りでけっこうです。正確に記入しようと神経質になりず)

- [黒塗り] 眠っていた時間帯を塗りつぶしてください
- [斜線塗り] 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

刻	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	覚醒回数	起床時の気分
	←→		■		×		▨		■				3	1
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		

**してください**  
**ぎないでください)**

- 夜間に目覚めた回数を記入してください
- 朝起きたときの気分を下記より選んで記入してください  
 1. かなりだるい/眠い    2. 少しだるい/眠い    3. すっきりしている

## 睡眠日誌 4

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	時
記入例	10月14日(水)		■		▨									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

**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**  
**(注意: 覚えている限りでけっこうです。正確に記入しようと神経質になりず**

- 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



眠れなくてお困りのあなたに、  
心地よい眠りのためのヒントをお教えます。

### 7 昼寝は15時までに30分未満

正しい昼寝は眠気を解消し、夜間の睡眠にも悪影響を及ぼしません。

### 8 眠りが浅いときは遅寝・早起き

寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減ります。

### 9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止、足のぴくつき、 むずむず感は要注意

睡眠の病気が考えられます。専門医に相談を。

### 10 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に

過眠症などの病気も考えられるため、専門医に相談を。

### 11 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

寝酒は深い睡眠を減らし、夜間に目覚める原因となります。

### 12 睡眠薬は医師の指導のもとで正しく服用

正しく服用すれば、睡眠薬は安全な薬です。

病院・医院名