# 睡眠日誌（1ヶ月）

例を参考に記入をお願いします。

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿様

| 月 | 日 | 曜日 | 午前 6 | 午前 12 | 午後 6 | 午後 | 目覚めた時の気分（○で囲んで下さい） | 日中の眠気（○で囲んで下さい） | 備考 寝つき、体調他 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 記入例 1 | 1 | 月 | | | ▲ | ● | 爽やか・普通・眠たい | 無・弱・強 | 寝つき悪い |
| 1 | 2 | 火 | ■ | | | | 爽やか・普通・眠たい | 無・弱・強 | 起床時頭痛 |
| | | | | | | | 爽やか・普通・眠たい | 無・弱・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・普通・眠たい | 無・弱・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・普通・眠たい | 無・弱・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・普通・眠たい | 無・弱・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・普通・眠たい | 無・弱・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・普通・眠たい | 無・弱・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・普通・眠たい | 無・弱・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・普通・眠たい | 無・弱・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・普通・眠たい | 無・弱・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・普通・眠たい | 無・弱・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・普通・眠たい | 無・弱・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・普通・眠たい | 無・弱・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・普通・眠たい | 無・弱・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・普通・眠たい | 無・弱・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・普通・眠たい | 無・弱・強 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 爽やか・ 普通・ 眠たい | 無・ 弱 ・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・ 普通・ 眠たい | 無・ 弱 ・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・ 普通・ 眠たい | 無・ 弱 ・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・ 普通・ 眠たい | 無・ 弱 ・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・ 普通・ 眠たい | 無・ 弱 ・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・ 普通・ 眠たい | 無・ 弱 ・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・ 普通・ 眠たい | 無・ 弱 ・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・ 普通・ 眠たい | 無・ 弱 ・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・ 普通・ 眠たい | 無・ 弱 ・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・ 普通・ 眠たい | 無・ 弱 ・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・ 普通・ 眠たい | 無・ 弱 ・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・ 普通・ 眠たい | 無・ 弱 ・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・ 普通・ 眠たい | 無・ 弱 ・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・ 普通・ 眠たい | 無・ 弱 ・強 | |
| | | | | | | | 爽やか・ 普通・ 眠たい | 無・ 弱 ・強 | |

うとうとしてい
ぐっすり眠った

※下記の症状があればその時間に記載をお願いします。
▲脱力発作　■睡眠麻痺（金縛り）　●入眠時幻覚（寝言、悪夢、うなされ）

霧ヶ丘つだ病院　検査科
TEL　093-921-0493