

睡眠日誌

平松記念病院 睡眠外来

年 月

氏名

日	曜日	(午前)					(正午)					(午後)					気分・覚醒度					日常行動	
		0	2	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10	12	+2	+1	0	-1	-2				
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							
21																							
22																							
23																							
24																							
25																							
26																							
27																							
28																							
29																							
30																							
31																							

(記入例)

日	曜日	(午前)					(正午)					(午後)					気分・覚醒度					日常行動
		2	4	6	8	10	0	2	4	6	8	10	12	+2	+1	0	-1	-2				
1	月	[ぐっすり眠った]					[うとうとしていた]					[眠らずに床にいた]					○					

ぐっすり眠った
 うとうとしていた
 眠らずに床にいた
 床についていなかった (目を覚まして起きていた)

○:服薬 △:食事 ×:飲酒

気分・覚醒度の状態 (+2)絶好調 (+1)好調 (0)普通 (-1)少し悪い (-2)ひどく悪い