

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]	[眠らずに床に就いていた]	[床についていなかった]															

ぐっすり眠った
 うとうとしていた
 眠らずに床に就いていた
 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