

睡眠日誌

ID

氏名

標

年 月

日	曜日	午前						午後						目覚めた時の気分	日中の眠気	備考			
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22							
1																爽・普通・眠	無・弱・強		
2																	爽・普通・眠	無・弱・強	
3																	爽・普通・眠	無・弱・強	
4																	爽・普通・眠	無・弱・強	
5																	爽・普通・眠	無・弱・強	
6																	爽・普通・眠	無・弱・強	
7																	爽・普通・眠	無・弱・強	
8																	爽・普通・眠	無・弱・強	
9																	爽・普通・眠	無・弱・強	
10																	爽・普通・眠	無・弱・強	
11																	爽・普通・眠	無・弱・強	
12																	爽・普通・眠	無・弱・強	
13																	爽・普通・眠	無・弱・強	
14																	爽・普通・眠	無・弱・強	
15																	爽・普通・眠	無・弱・強	
16																	爽・普通・眠	無・弱・強	
17																	爽・普通・眠	無・弱・強	
18																	爽・普通・眠	無・弱・強	
19																	爽・普通・眠	無・弱・強	
20																	爽・普通・眠	無・弱・強	
21																	爽・普通・眠	無・弱・強	
22																	爽・普通・眠	無・弱・強	
23																	爽・普通・眠	無・弱・強	
24																	爽・普通・眠	無・弱・強	
25																	爽・普通・眠	無・弱・強	
26																	爽・普通・眠	無・弱・強	
27																	爽・普通・眠	無・弱・強	
28																	爽・普通・眠	無・弱・強	
29																	爽・普通・眠	無・弱・強	
30																	爽・普通・眠	無・弱・強	
31																	爽・普通・眠	無・弱・強	
日	曜日	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22		目覚めた時の気分	日中の眠気	備考			
		午前						午後											

ぐっすり眠った

うとうとしていた

起きていた(眠っていなかった)

▽ 就床
△ 離床
● 薬の服用

〔爽:爽やか〕
〔晋:普通〕
〔眠:眠たい〕

記入例

日		午前												午後						覚めた時の気	日中の眠気	備考					
曜	日	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	2	4	6	8	10	12	14				16	18	20	22	
1	木																								爽・音・眠	無・弱・強	眠剤
2	金					△																			爽・音・眠	無・弱・強	
3	土																								爽・音・眠	無・弱・強	
4	日																								爽・音・眠	無・弱・強	
5	月					△																			爽・音・眠	無・弱・強	

睡眠科外来で医師へお見せください。
PSG+MSLT検査を受けられる方は入院日に医師へお見せください。

愛知医科大学病院 睡眠科

(旭川医科大学医学部精神医学講座資料改変)