

睡眠記録表

★この管理表はアステラス製薬作成の睡眠日誌を参考に作成しております。

時間帯	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#	#	#	#	#	#	#	19	20	21	22	23	24	覚醒回数	起床時の気分	
○月△日(月)	■		■		▨									↔		■				x	▨	■					
月 日()																											
月 日()																											
月 日()																											
月 日()																											
月 日()																											
月 日()																											
月 日()																											
月 日()																											
月 日()																											
月 日()																											
月 日()																											
月 日()																											
月 日()																											

- 眠っていた時間帯を塗りつぶしてください x 睡眠薬を服用した時間 x印をつけてください
- ▨ 床に入ったが目が覚めていた時間帯に斜線 ↔ 眠気の強かった時間帯に→を引いてください
- 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