

睡眠日誌



岡崎メイツ腎・睡眠クリニック

名前: _____

		12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12	合計時間			
		午後												深夜		午前		
月	日	自由記入欄																
()	()																	
月	日																	
()	()																	
月	日																	
()	()																	
月	日																	
()	()																	
月	日																	
()	()																	

		12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12	合計時間			
		午後												深夜		午前		
月	日	自由記入欄																
()	()																	
月	日																	
()	()																	
月	日																	
()	()																	
月	日																	
()	()																	
月	日																	
()	()																	

記入例

		12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12	合計時間			
		午後												深夜		午前		
月	日	自由記入欄																
()	()	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ← → 夕食で晩酌 × 3回トイレに起きた </div>														6		

眠っていた(塗りつぶし)

床に着いたが目が覚めていた(斜線)

← → 強い眠気(矢印)

× 睡眠薬服用

※自由記入欄には、睡眠について気が付いた事を記入 (例)夜間に目が覚めた回数など