睡眠プライマリケアクリニック

Sleep Primary Care Clinic

-Sleep Diary-

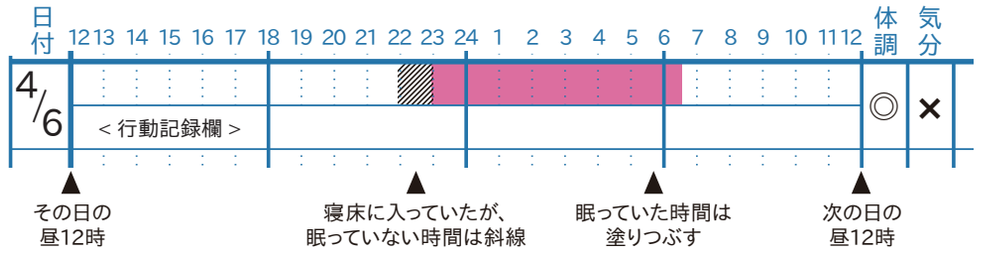
睡 眠 日 誌

いつ眠り、いつ起きているのかを把握することが、よい眠りをつくるための第一歩です。これを記録する表を、睡眠日誌(Sleep Diary / Sleep Log)と呼びます。最低1～2週間の記録があると、睡眠不足や睡眠リズムの把握が可能となります。
よい眠りを得るためには、毎日の寝起きの時間を揃えることの他に、食事の時間を揃えること、夜は部屋を暗めにして、朝は明るくすること、カフェインは控えめにして夕方以降は摂らないようにすること、寝酒はしないことなどが大切です。
食事の時間や服薬の時間、強い眠気が生じた時間なども睡眠日誌には記録してみましょう。

☑ 日頃の生活で改善したいこと

❶	❷	❸

見 本



日付	12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	体調	気分	達成度 ❶	❷	❸

日付	12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	体調	気分	達成度 ❶	❷	❸

2022.04.01 ©SPCC https://sleep1.jp

日付	12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	体調	気分	達成度 ❶	❷	❸

日付	12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	体調	気分	達成度 ❶	❷	❸

日付	12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	体調	気分	達成度 ❶	❷	❸

日付	12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	体調	気分	達成度 ❶	❷	❸

2022.04.01 ©SPCC https://sleep1.jp