

# 睡眠表

年 月

(休日または仕事・学校を休んだ日は曜日を○で囲む)

氏名 \_\_\_\_\_ 殿

日	午 前											午 後											1日の睡眠時間の合計	備考(薬の副作用体調など)						
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9			10	11				
月																														
火																														
水																														
木																														
金																														
土																														
日																														
月																														
火																														
水																														
木																														
金																														
土																														
日																														

(記入例)

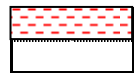
16	(金)	[Red block]	[Red diagonal]	[Red dotted]	[White]	[Blue]	[Smiley]	[Double arrow]	[Blue]	[Smiley]	[Black triangle]	[Black triangle]	[Double arrow]	[Red dotted]	[White]	[Blue]	[Sad face]	[Yellow triangle]	[Red block]	時間	分	朝から頭が重い。夕食後気分悪くA剤を飲まなかった。月経中
																				8	45	



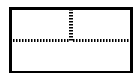
ぐっすり眠った  
(赤でぬる)



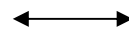
うとうとしていた  
(赤の斜線)



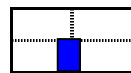
ぼんやりしていた  
(赤の点線)



ハッキリ目が  
さめていた



寝床にいた、  
横になっていた



食事の時間  
(手書きの場合  
黒でぬる)



脱力発作



金縛り  
(手書きの場合  
△で記入)



服薬した  
(手書きの場合  
○で記入)



服薬しなかった  
(手書きの場合 Xで記入)  
(詳細を備考に記入)