



# 眠りのチェックシート

監修 東京足立病院 院長  
日本大学客員教授  
内山 真 先生

## ▼ 普段の睡眠状況で、該当する項目に チェックしましょう

- 朝   早朝に目が覚めてしまい、そのあと眠れない  
 起きる時間に目が覚めたあと、寢床からなかなか出られない  
 起床したときの気分がスッキリしない
- 日中   強い眠気を感じたり、居眠りしたりする  
 日中の活動性が低下していると感じる
- 夜   寢床に入っても、なかなか寝つけない  
 夜中に何度も目が覚める

## ▼ 1週間の睡眠状況を記録してみましよう

記入日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
前夜	寢床に入った時間	:	:	:	:	:	:
	<input type="checkbox"/> すぐに眠れた	<input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/> 30分以内に眠れた	<input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/> 1時間以上眠れなかった	<input type="checkbox"/>					
朝(夜中)	寢床から出た時間	:	:	:	:	:	:
	夜中に目が覚めた回数						
	<input type="checkbox"/> 0~1回	<input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/>					
日中	昼寝の状況 時刻	:	:	:	:	:	:
	時間	頃	頃	頃	頃	頃	頃
		分	分	分	分	分	分

◆ 受診時にチェックシートを医師に見せて相談しましょう

## ▼ 普段の睡眠状況で、該当する項目に チェックしましょう

- 朝   早朝に目が覚めてしまい、そのあと眠れない  
 起きる時間に目が覚めたあと、寢床からなかなか出られない  
 起床したときの気分がスッキリしない
- 日中   強い眠気を感じたり、居眠りしたりする  
 日中の活動性が低下していると感じる
- 夜   寢床に入っても、なかなか寝つけない  
 夜中に何度も目が覚める

## ▼ 1週間の睡眠状況を記録してみましよう

記入日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
前夜	寢床に入った時間	:	:	:	:	:	:
	<input type="checkbox"/> すぐに眠れた	<input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/> 30分以内に眠れた	<input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/> 1時間以上眠れなかった	<input type="checkbox"/>					
朝(夜中)	寢床から出た時間	:	:	:	:	:	:
	夜中に目が覚めた回数						
	<input type="checkbox"/> 0~1回	<input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/>					
日中	昼寝の状況 時刻	:	:	:	:	:	:
	時間	頃	頃	頃	頃	頃	頃
		分	分	分	分	分	分

◆ 受診時にチェックシートを医師に見せて相談しましょう