

記入のしかた

記入する時間を決めておくと、忘れにくいのでよいでしょう。

←→ 眠っていた時間 WWW 寝床で寝つけなかった時間

■ 眠気が強かった時間 ● お薬を服用した時間

前半の12時(正午)～24時(深夜)：
この時間帯は前日の午後です

時刻

月/日 (曜日)	項目	12	14	16	18	20	22	24	深夜	午前	正午	起床時の気分	日中の気分
12/5 (月)	睡眠									◎	○		
	薬服用												
12/6 (火)	睡眠									○	△		
	薬服用												
/	睡眠												

日中：
昼寝をした時間は ←→
眠気が強かった時間は ■

睡眠：
眠っていた時間は ←→
寝床で寝つけなかった時間には WWW

お薬：
服用した時間に ●

起床時の気分
日中の気分：
◎ 良い
○ 普通
△ 悪い

時間を正確に記載する必要があります

睡眠日誌

不眠症の患者さんへ

監修

久留米大学 学長

内村 直尚 先生

(神経精神医学講座 名誉教授)

睡眠日誌は、睡眠習慣を把握するうえでとても大切です。
毎日記録し、セルフチェックしましょう。
診断・治療にも役立ちますので、受診時に見せましょう。

医療機関名

東和薬品株式会社

よい眠りのための 生活習慣とは？

不眠の原因には、不規則な生活や体内時計の乱れなど、さまざまなことが考えられます。良質な睡眠をとるために、まずは生活習慣の見直しから始めましょう。



朝



日中



夜

◎ やったほうがよいこと

- 毎朝同じ時刻に起きる
- 目覚めたら太陽の光を浴びて体内時計をリセットする



- 規則正しい3度の食事



- 適度な運動を定期的にする



- 自分なりのストレス解消



- めるめの湯で入浴
- 就寝前にリラックス
- 寝室は快適な温度、湿度に調整



- 就寝前は部屋の明るさを抑える
- 眠くなってから寝床に入る
- 睡眠薬を服用したら床につく



× やってはいけないこと

- 前日寝つけなかったときに朝寝する
- 休日に寝すぎる



- 朝食を抜く



- 30分以上の昼寝
- 夕方以降の昼寝



- 夜食の食べすぎ
- 就寝前の水分のとりすぎ
- 就寝前のカフェイン、アルコール、ニコチン摂取
- 就寝前のパソコンやスマートフォンの使用
- 寝る時刻にこだわり、眠気がないのに寝床に入る
- 眠れないことを気にしすぎる



月/日 (曜日)	項目	時刻												起床時の 気分	日中の 気分	
		正午 12	14	16	18	午後 20	22	深夜 24	午前 2	4	6	8	10			正午 12
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
月/日 (曜日)	項目	12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12		

月/日 (曜日)	項目	時刻												起床時の 気分	日中の 気分	
		正午 12	14	16	18	午後 20	22	深夜 24	午前 2	4	6	8	10			正午 12
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
月/日 (曜日)	項目	12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12		

月/日 (曜日)	項目	時刻												起床時の 気分	日中の 気分	
		正午 12	14	16	18	午後 20	22	深夜 24	午前 2	4	6	8	10			正午 12
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
月/日 (曜日)	項目	12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12		

月/日 (曜日)	項目	時刻												起床時の 気分	日中の 気分	
		正午 12	14	16	18	午後 20	22	深夜 24	午前 2	4	6	8	10			正午 12
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
月/日 (曜日)	項目	12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12		

月/日 (曜日)	項目	時刻												起床時の 気分	日中の 気分	
		正午 12	14	16	18	午後 20	22	深夜 24	午前 2	4	6	8	10			正午 12
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
月/日 (曜日)	項目	12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12		

月/日 (曜日)	項目	時刻												起床時の 気分	日中の 気分	
		正午 12	14	16	18	午後 20	22	深夜 24	午前 2	4	6	8	10			正午 12
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
/	睡眠															
	薬服用															
月/日 (曜日)	項目	12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12		

月/日 (曜日)	項目	時刻												起床時の 気分	日中の 気分
		正午 12	14	16	午後 18	20	22	深夜 24	午前				正午 12		
/	睡眠														
	薬服用														
/	睡眠														
	薬服用														
/	睡眠														
	薬服用														
/	睡眠														
	薬服用														
/	睡眠														
	薬服用														
/	睡眠														
	薬服用														
月/日 (曜日)	項目	12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12	

月/日 (曜日)	項目	時刻												起床時の 気分	日中の 気分
		正午 12	14	16	午後 18	20	22	深夜 24	午前				正午 12		
/	睡眠														
	薬服用														
/	睡眠														
	薬服用														
/	睡眠														
	薬服用														
/	睡眠														
	薬服用														
/	睡眠														
	薬服用														
月/日 (曜日)	項目	12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12	