

睡眠日誌 No.

年 月 日 ~ 月 日

氏名

	例	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
①昼寝した時間	14:00- 14:30							
睡眠薬とお酒の種類と量	プロチゾラ ム0.25、日 本酒1合							
①床に入った時間	23:00							
②床を出た時間	8:30							
③寝つくまでの時間 (分)	30							
④途中で目覚めた回数と時間 (分) (一度寝ついたあとに目が覚め、再び寝るまでにかかった時間をそれぞれ書く)	20 30							
⑤目覚めたあと床にいた時間 (分)	30							
睡眠の質 1=非常に悪い 10=非常に良い	2							
活動への支障 1=なし 10=最悪の影響	6							
⑥総臥床時間 (分) ②-①	570							
総睡眠時間 (分) ⑥-③-④-⑤	460							

1週間の総睡眠時間 _____ 分 ÷ 1週間の総臥床時間 _____ 分 = 睡眠効率 _____ %