

# 睡眠覚醒リズム表の書き方

※睡眠覚醒リズム表はあなたの睡眠状態を詳しく記録しておくための大切な表です。  
 ※この表は「睡眠表」「気分の状態」「チェック」「日常行動」を出来るだけ正確に毎日書いてください。  
 ※ただし、書き忘れた日や、後日記載する際にどうしても思い出せない場合は空欄でもかまいません。

日付の横の( )内に、曜日を書いておく和良好的です。

ここに毎日の詳しい睡眠記録をします。

チェック項目は7個ありますが、下に記載した通りの記入法で簡単にチェックできます。

その日の大体の気分に○を記入します

		午前												午後												気分		チェック							日常行動																								
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	-2	-1	0	1	2	頭痛	全身倦怠感	腹痛・吐気・胃腸症状	目覚め後の眠気	昼間や仕事中の眠気	睡眠前の睡眠導入剤	睡眠前のアルコール																					
1日(木)		←																																				1	0																				
2日(金)																																						○			0	1																	
3日(土)																																									1	1																	
4日(日)																																									○	○	1	2			○												
5日(月)																																									○																		
6日(火)																																						○			○		0	1															
7日(水)																																									○				1	1													

各々の日は上下2段に分かれています。上の段は睡眠(もしくは光照射)、下の段は床(ベッド)についていたかどうかを例のように記入してください。

睡眠表

ぐっすり眠った  
 うとうとしていた  
 眠らずに床についていた  
 つまり、床(ベッド)に入って寝ようとしている時は下の段に ← で記入してください。

光照射療法をした(光照射療法を施行されている方のみご記入ください。)

気分の状態	この欄には、その日のおおむねの気分を、(-2)ひどく悪い (-1)少し悪い (0)普通 (1)好調 (2)絶好調のマスに上の記入例のように○を記入してください。
-------	--

チェック	チェック欄は全部で7つあります。下に記載した方法で、上の記入例のようにマスに記入してください。
	①「頭痛」には、頭痛や頭が重い感じがあった日は○をつけてください。(風邪や花粉症の場合は○をつけなくてください)
	②「全身倦怠感」には、なんとなく体がだるかったり疲れやすい感じがあった日は○をつけてください(熱などの症状や風邪の場合は○をつけなくてください)
	③「腹痛・吐気・胃腸症状」には、風邪などによるものではなく、みぞおちの辺りや、お腹が痛い、便秘・下痢や吐き気などのお腹の症状があった日は○をつけてください。
	④「目覚め後の眠気」には、すっきりと起きた日は「0」、眠気はあったが自分で起きた日は「1」、眠気が強かったが誰かに起こしてもらって起きた日は「2」、起こしてもらってもどんな方法でも起きることができず自然に目が覚めるまで眠ってしまった日は「3」を記入してください。
	⑤「昼間や仕事中の眠気」には、起きてから眠るまでの間、おおむね眠気を感じなかった日は「0」を、眠気があったが起きていることができた日は「1」を、会議中や授業中・暗い場所にいた時に眠気が強く眠ってしまった場合には「2」を、起きていなくてはいけな状況や運転中にも眠ってしまった日は「3」を記入してください。
	⑥「睡眠前の睡眠導入剤」には、処方されている睡眠剤を飲んでから眠った場合には○を記入してください。
⑦「睡眠前のアルコール」には、寝酒・もしくは眠ることができないためアルコール摂取してから眠った場合には○を記入してください。	

日常行動	日常生活で特に変化のあった事を記載してください。(たとえば「アルバイトに行き始めた」「学校へいかなかった」「夏休み」など。)
------	--