




睡眠・覚醒リズム表に記録のお願い

MSLT検査をされる1～2週間前から睡眠時間等を表に記入していただきます。
月の途中から記入を始める場合は、その日付から始めて下さい。
翌月にまたがる場合は一番上の段へ上がり記入して下さい。


睡眠・覚醒リズム表の記入方法

1日が上下の2段に分かれています。

上段：睡眠の程度（ぐっすり寝た、うとうとしていた）

-  ぐっすり良く寝た時間・・・真っ黒に塗りつぶして下さい。
-  うとうとしていた時間・・・斜線で示して下さい。
-  目覚めていた時間・・・何も書かずに空白にしておいて下さい。

下段：床についたかどうか（横になっていたかどうか）

-  睡眠中や目は覚めていても体を横にしていた時間

【見本】

見本を参考にして記入して下さい。（下に文章で説明してあります。）

1時間単位で大体で結構です。

気分は起床時の状態をご記入下さい。

睡眠の程度については細かくこだわる必要はございません。

12月	午前												午後				気分				日常行動
	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	2	1	1	2					
1日 (土)	■										↔						○	休日・宴会			
2日 (日)	■												↔						○	休日	
3日 (月)	■																○				
4日 (火)	■						↔										○				

- 12月1日 10時に起きる 14時から1時間昼寝 夜宴会に行き夜中の2時に寝る
- 12月2日 12時に起きる 16時からイスで座ったまま昼寝
22時に床につくが寝れず、23時からうとうとして1時間後に寝た
- 12月3日 6時に起きる 22時床につきすぐにうとうとし、23時に寝た
- 12月4日 6時に起きる 12時から1時間横になってテレビを見る
22時床につきすぐに寝る