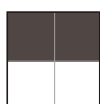


睡眠日誌

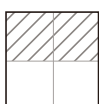
日本大学医学部附属板橋病院睡眠センター

日	午 前											午 後											気づいたこと		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11
月																									
火																									
水																									
木																									
金																									
土																									
日																									
月																									
火																									
水																									
木																									
金																									
土																									
日																									

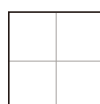
上段に睡眠覚醒の状態を、下段に←→(矢印)で寝床にいたかを記入



ぐっすり
眠った



うとうと
していた



ハッキリ目が
さめていた

病歴番号

2009年 月