睡眠表

月	日		午前 6						午前 12						午後 6						睡眠時間 時間	備考 薬の効き目、体調他
		月																				
		火																				
		水																				
		木																				
		金																				
		土																				
		日																				
		月																				
		火																				
		水																				
		木																				
		金																				
		土																				
		日																				
																					合計	
																					平均	

■熟睡■うとうと■ボンヤリ■覚醒 <-> 横になっていた■食事 （それぞれ色を決めて塗りつぶしてください。横になっていた時間は<->を入れてくだ
症状＞＞ ▲脱力発作 ■睡眠麻痺（金縛り） ～入眠時幻覚（寝言、悪夢、うなされ） （それぞれ起こった時刻に▲■～などを記入してください）
薬＞＞＞ ○ 薬剤名 ◎ 薬剤名 △ 薬剤名 □ 薬剤名 ＋薬剤名 ×薬剤名 （服薬した時刻に○◎△などを記入してください）

注：ボンヤリ＝目が開いていても頭がぼんやりして働かない状態
覚醒＝非常にはっきり覚醒度が高い状態
睡眠時間＝0-24時までの1日の総和を記入
⇔ ＝横になっていても眠っていない時間