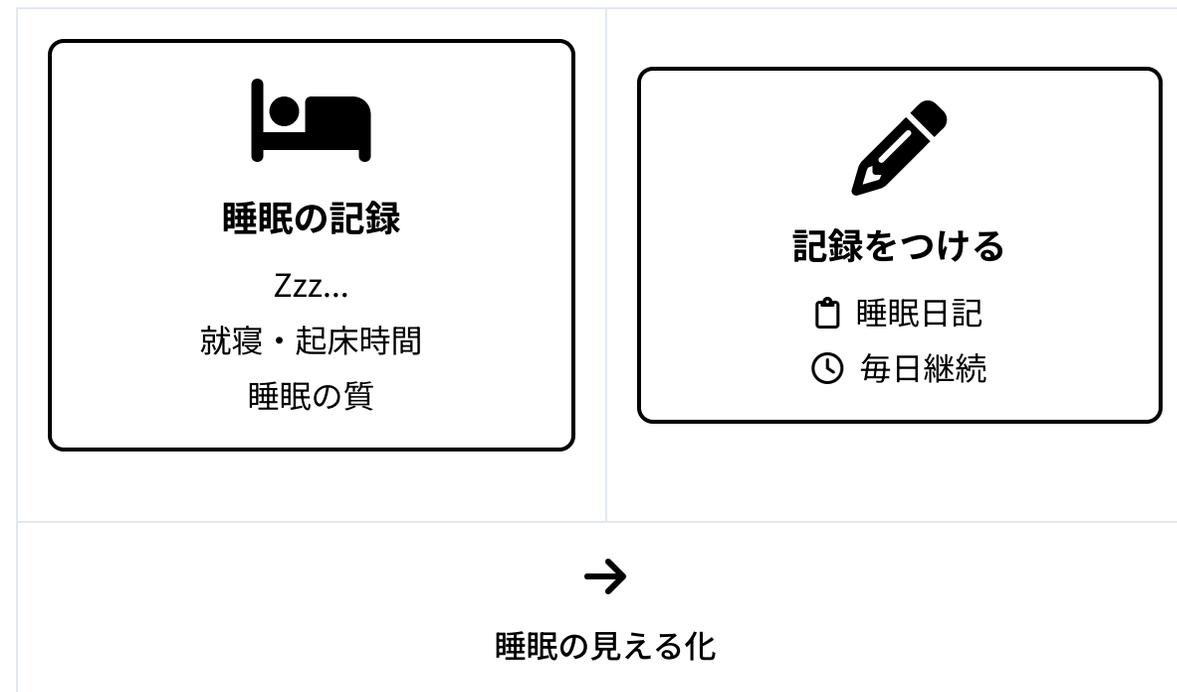


第2回 睡眠記録の取り方

☾ 睡眠を"見える化"して理解を深めよう

睡眠の改善は、自分の睡眠を客観的に知ることから始まります。日々の就寝や起床の時間、夜中の目覚め、日中の眠気の強さを記録していくと、これまで気づかなかった自分のリズムやパターンが見えてきます。この「見える化」が、医師との面談や今後の改善プログラムに大きな助けになります。今日は、その記録方法と活用の仕方を学びましょう。



睡眠記録シート

📅 毎日の睡眠を記録する

■ 主な記録項目

項目	記録内容
就寝時刻	ベッドに入った時間
起床時刻	ベッドから出た時間
中途覚醒回数	夜中に目が覚めた回数
眠気の程度	日中の眠気（強／中／弱）
日中のパフォーマンス	集中力や作業効率の自己評価

【記入例】

就寝時刻：23:00

起床時刻：7:00

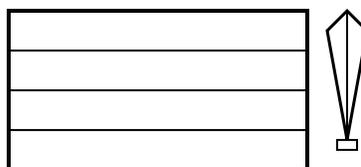
中途覚醒：2回

眠気：午前中に強い眠気あり

パフォーマンス：集中できなかった

ワークシートでは、毎日の睡眠の基本情報を記録します。客観的な時間だけでなく、主観的な感覚も残しておくことが重要です。

1週間続けることを目標にしましょう。多少曖昧でも問題ありません。継続することが何より大切です。



記録で見えること

💡 睡眠記録から得られる気づきと活用法

■ 記録のコツ

- ✓ 1日ごとに簡単に記入する
- ✓ 正確さより続けることを意識
- ✓ 主観的な感覚も残す
- ✓ 寝付きの良し悪しも記録する
- ✓ 日中の活動との関連も意識する

■ 記録した情報で見える例

- 夜更かしの翌日はパフォーマンスが下がる
- 中途覚醒が多いと眠気が強くなる
- 休日と平日の睡眠リズムのずれ
- 睡眠時間と気分の関係

睡眠記録を続けると、自分では気づきにくかった生活リズムの乱れや、日中の眠気と前日の睡眠の関係が見えてきます。

医師と一緒に確認することで、治療や生活習慣の改善につながります。



まとめ

📌 睡眠記録の活用ポイント

重要ポイント

📅 1週間の睡眠記録をつける

毎日継続して記録することで、睡眠のパターンが見えてきます。1週間という期間が最適な振り返りの単位です。

✍️ 曖昧でも続けることが大切

完璧な記録を目指す必要はありません。記録を続けること自体が意識の変化と改善につながります。

👤 医師と共有する

記録した情報は医師との相談時に役立ちます。客観的なデータが適切なアドバイスにつながります。

記録を医師と共有するメリット

項目	内容
🔍 正確な診断	睡眠の客観的なデータが診断の精度を高めます
💡 適切な改善策	パターンに合わせた具体的なアドバイスが受けられます
📈 進捗の確認	改善の効果を数値で確認できます
🗨️ 効果的な相談	限られた診察時間を有効に使えます

📌 次回の面談までに準備するもの

- 1週間分の睡眠記録
- 特に気になった点のメモ
- 質問したいことのリスト