

むらいクリニック通信

睡眠日誌をつけて、質の高い睡眠を！

「毎晩、寝つくまで時間がかかる」「眠りが浅くて夜中に目が覚める」こうしたお悩みを持つ方におススメなのが、睡眠日誌をつける習慣です。睡眠日誌は、睡眠の質やパターンをするためのツールです。自分の睡眠習慣を振り返り、問題点や改善点を見つけるために活用できます。主に、睡眠の時間、寝かしつけの時間、起床時間、途中で目が覚めた回数、寝室の環境、食事や運動の状況などを記録します。これを続けることで、睡眠の質に関する重要な傾向やパターンが見つかります。睡眠の質が低いと感じている場合、睡眠日誌をつけると自分の睡眠の習慣や生活習慣に関する問題を特定しやすくなります。

睡眠日誌などで評価すると、睡眠状態は大きく改善することがあります。睡眠薬などの薬物療法と比べても、その効果は大きく治療が終わって1年後も睡眠の改善は続きます。慢性不眠症の人の7～8割は症状が軽くなるとの報告もあります。

★睡眠日誌の記録項目・つけ方★

- ①就床時刻 ②入眠した時刻 ③途中で目が覚めて起きていた時刻 ④目が覚めた時刻 ⑤起床した時刻
- ⑥朝起きたときの気分を記入する (1. かなりだるい/眠い 2. 少しだるい/眠い 3. すっきりしている)
- ⑦睡眠薬を服用した時刻にしるし(X)をつける
- ⑧眠っていた時間を塗りつぶす
- ⑨床についていたが、目が覚めていた時間帯に斜線をひく
- ⑩眠気の強かった時間帯に矢印をひく
- ⑪夜中目覚めた回数を記入する
- ⑫その他 アルコール摂取の有無、夢の有無、眠っているときの異常行動(寝言や体の動き)

日付	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	覚醒回数	起床時の気分
18 (月)																										3	1
19 (火)																										4	2
20 (水)																										3	2
21 (木)																										2	1
22 (金)																										0	1
23 (土)																										1	2
24 (日)																										2	1

(参考: 太田龍朗「睡眠障害ガイドブック」)

★睡眠日誌の活用★

睡眠日誌を作成することで、目覚める時間は変わらなくても、寝床から出る時間がバラバラだったり、寝床に入ってから寝るまでの時間が長かったり、寝床に入ると時間がかかったり、昼寝の時間が長かったりすることがわかります。このような記録は、不眠症や睡眠リズム障害の診断に役立ちます。自分の睡眠習慣や睡眠パターンを把握することで、症状改善のために何をすべきかがわかります。また、ナルコレプシーや特発性過眠症などの診断にも役立ちます。重要なのは、睡眠だけに焦点を当てず、生活習慣や日中の活動度・元気度も比較することです。最近ではスマートフォンのアプリでも睡眠の記録をとれるものも多数あります。CPAPを使用していても熟睡感がない方は他の病気が潜んでいることもありますので試してみてもいいかもしれません。

気になる方は医師にご相談ください。

参考
1日5巻だけで眠れるように!!「睡眠日誌の書き方&効果」無色のひとはな
睡眠日誌のつけ方・適正な睡眠時間の見つけ方「ナミツブログ」
睡眠日誌、試してみませんか? - 湧永製薬株式会社
『睡眠日誌アプリ』から見えるスリープテックの未来「Beyond Health」ビヨンドヘルス



睡眠日誌 記入用紙



記入例



記入解説用紙

上記QR

日本臨床睡眠医学会HP内 睡眠医学セルフスタディ教材より

消耗品の交換方法のご案内

マスクやホース、その他消耗品等の交換を希望される場合、今までどうり診察時に対応可能ですが、患者さん自身で直接業者さんに連絡していただいても可能となりました。また、マスクの交換のみや機械の不具合等で来院された場合、診療扱い(診療費負担あり)となりますので、ご了承ください。

以下がそれぞれの業者の連絡先になります。

(CPAP本体にシール貼付)

帝人…0120-365-474 メディカルケア…0120-29-8828
フィリップス…0120-48-4159 フクダ電子…058-271-2251
メディシス…058-201-4159 名古屋SC…052-893-6296

患者さんへのお願い

月曜日午後、金曜日午後、月末の診察は大変込み合いますので、ご予約いただきましても待ち時間が長くなることがありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836

岐阜県大垣市大井2-44-2

TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839

予約専用TEL 0584-47-9898

http://www.murai-clinic.jp



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト

