

無料モニター使用レポート記入要項

使用レポートはできるだけ枕元など書きやすい場所に置いて、毎日、就寝前や起床時に書くようにしてください。
 答えがよくわからない項目は記入しなくて構いません。

①下記の記入要項にしたがって、タイムレコードを記入してください。

補足説明

眠る前	就寝前の一番遅い運動をした時刻に「運」を書いてください。	数分以上の時間をかけた軽い体操や散歩も含みます
	就寝前に入浴した時刻に「浴」を書いてください。	シャワーも含みます
	就寝前の一番遅い食事・間食をした時刻に「食」を書いてください。	
	就寝前にカフェイン摂取をした時刻に「カ」を書いてください。	コーヒー、紅茶、緑茶、栄養ドリンク、カフェイン入りガムなど
	就寝前にアルコール摂取をした時刻に「ア」を書いてください。	
	就寝前の一番遅い水分摂取をした時刻に「飲」を書いてください。	カフェイン飲料、アルコール以外の水分を摂取した場合に書いてください
	眠くなる薬を飲んだ時刻に「薬」を書いてください。	市販の眠くなる風邪薬などについてもわかる範囲で書いてください
	布団、ベッドに入った時刻に「就」を書いてください。	
	就寝時の一番遅いいわゆるブルーライトを浴びた時刻に「ブ」を書いてください。	テレビ、パソコン、スマホなどの画面のことです。部屋の照明は含みません。
	部屋の照明を消した時刻に「消」を書いてください。	
眠った後	中途覚醒してトイレ(おしっこ)に行った時刻に「尿」を書いてください。	
	中途覚醒してトイレ(うんち)に行った時刻に「便」を書いてください。	
	その他の中途覚醒した時刻に「中」を書いてください。	目覚まし時計で目覚めたが、二度寝した場合も含みます
	中途覚醒を除く、目覚めの時刻に「覚」を書いてください。	夜中に目覚めて寝ながら読書などの活動をした場合も含みます
	中途覚醒を除く、布団・ベッドを抜け出した時刻に「離」を書いてください。	夜中に目覚めて散歩などの活動をした場合も含みます

②下記の質問に答えて、使用レポート用紙に記入してください。

補足説明

寝室の状況についてお伺いします。

枕マットを使用しましたか？	使ったときは「使」に○をしてください
枕マットの上にクッションとなる厚めの毛布などを敷いて使いましたか？	使ったときは「ク」に○をしてください。タオルケットなど薄手のものは含みません。
一晩中、人の顔がわかる程度以上の光がありましたか？	あったときは「光」に○をしてください
窓の外の光は、外の明るさがわからない程度に遮断されていますか？	遮断されているときは「遮」に○をしてください
就寝時の寝室の気温は何℃くらいでしたか？	()℃のカッコ内に書いてください
就寝時の寝室の湿度は何%くらいでしたか？	()%のカッコ内に書いてください
生乾きの洗濯物など、不快な臭いが一晩中していましたか？	していたときは「不快臭」に○をしてください
アロマなどの快い臭いが一晩中していましたか？	上記の不快臭以外の臭いがしていたときは「臭」に○をしてください
扇風機などの風が一晩中当たっていましたか？	当たっていたときは「風」に○をしてください
ラジオ、テレビ、エアコンなど、一晩中音がしていましたか？	していたときは「音」に○をしてください。屋外の車や川、風、雨の音なども含みます。
コンタクトレンズを付けたまま寝ましたか？	付けていたときは「コ」に○をしてください
靴下を履いたまま寝ましたか？	履いていたときは「靴」に○をしてください

あなたの身体の状況についてお伺いします。

目覚めた時の印象・気分を点数で教えてください。	辛くて起きられない:0点～すっきり最高の目覚め:10点
寝言を言いましたか？	言ったときは「言」に○をしてください
いびきをかきましたか？	かいたときは「鼾」に○をしてください
歯ぎしりをしましたか？	したときは「歯」に○をしてください
肩こりはありますか？	軽くても、あれば「肩」に○をしてください
腰痛はありますか？	軽くても、あれば「腰」に○をしてください
ストレスを抱えていますか？	日頃の心配事、人間関係の悩みなど
起きたときアレルギー症状はありましたか？	花粉症、アトピー、ハウスダスト症候群、ぜんそくなど
上記以外に病気や怪我などの体調不良はありますか？	どのような症状でも自覚症状が1つでもあれば「症」に○をしてください
上記について通院治療中ですか？	歯科を含む何科に拘らず、医者にかかっているときは「医」に○をしてください

枕マットに関するお気づきの点などをカッコ内にご自由にお書きください。