

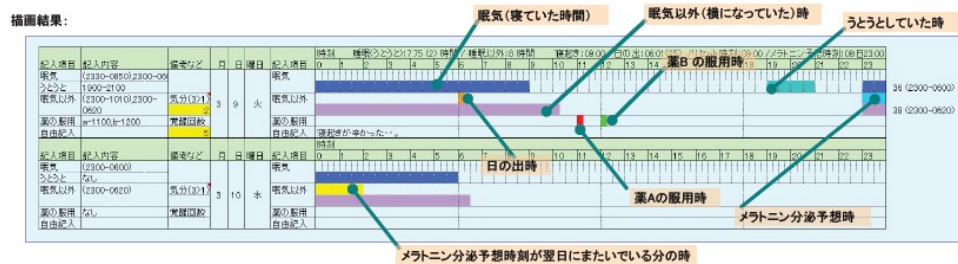
■ 睡眠日誌メーカー v1.0.2 とにかく簡単な使い方

作成日:2011/11/27
更新日:2011/11/27

とにかく、睡眠日誌メーカーは、色々な機能がつきすぎてマニュアルが難しいことになってしまいました。そこでv1.0.2からは簡単な使い方を添付することになりました。

細かいルールとか良くわからないけど、とにかく自分の期待する睡眠日誌が書けるかをすばやく確認したい人やマニュアルが膨大すぎて挫折した人に読んでいただければと思います。

■ 睡眠日誌メーカーで出来ること



睡眠日誌メーカーでは、こんな感じで睡眠日誌のシートを作成できます。
それぞれのグラフ線の色などは、設定を変更すればいつでも変更できます。

■ 記入の仕方

記入項目	記入内容	備考など
眠気	(2330~0850)2300~06	
うとうと	1900~2100	
眠気以外	(2300~1010)2300~0620	気分(3)
薬の服用	a=1100,b=1200	覚醒回数
自由記入		

睡眠日誌メーカーでは、上図赤線枠内のような記入をすることで、グラフを作成したり、再作成したり出来ます。

時間の記入方法がちょっと特殊なのですが、まずは、この記入ルールを覚えてください。
記入ルールは、以下のものがあります。

眠気、うとうと、眠気以外 という欄：
午前2時から午後1時まで → 0200-1300

薬の服用 という欄:
薬Aを午後3時に服用 → A-1500

つまり、時間を24時間表記(0:00 から 23:59)から：(← コロンといいます。)を取り除いたもので時間を記入するだけです。

複数の時間を記入する場合は、,(←カンマといいます。)を使って複数の時間、または時間の範囲を指定することができます。

例えば、02:00～07:00と07:20～08:30まで眠ったとします。(いわゆる二度寝です。) その場合、以下のように眠気の欄に記入します。

0200-0700,0720-0830

簡単でしょ？
時間の範囲を普通は、～と表記しますが、-（←ハイフンといいます）を使って表現します。
これらルールに従って、

眠気 …………… 眠っていた時間
うとうと ……… 眠気の強かった時間
眠気以外 …… 横になっていた時間

薬の服用・・・薬を飲んだ時刻

をそれぞれ記入します。が、その前に・・

初めて使う方は、対象年の欄に入力を開始したい日付の年を入力してください。
これを忘れると後々スゴイ面倒なことになります。

照 化	地域	
	26:東京駅	
	対象年	
	2011	

■ さっそく使ってみよう！

仮に 1月31日 は、午前1時に眠って、午前7時に起きたとしましょう。
ベッドに入った時間は、大体 午前0時半に横になり午前7時半に起き上がったとします。
薬を服用した時間は、薬Aが午前10時 と 午後1時。薬Bが午後6時とします。

頭の中で時間を24時間に置き換えて見ます。

眠気 → 午前1時 ～ 午前7時 → 01:00 ～ 07:00

続いて、24時間表記を睡眠日誌の表記に置き換えてみます。

01:00 ～ 07:00 → 0100-0700

簡単ですが、24時間表記が苦手な人には苦痛かもしれませんね。
午後0時以降は、その時間の下一桁に+2 するというのがわかりやすいのですが…。
この変換が苦手な方は、以下URL より、睡眠日誌メーカーLight！ のご利用をおすすめします。
マウス操作だけで線を引くことができます。(ただし、睡眠日誌メーカー ほどの機能はありません。)

[睡眠日誌メーカー Light！](http://bsn.cocolog-nifty.com/blog/suimin_nissi_Light.html)

http://bsn.cocolog-nifty.com/blog/suimin_nissi_Light.html

とりあえず、変換すると

眠気 → 0100-0700

眠気以外 → 0030-0730

薬 → A-1000,A-1300,B-1800

といった具合になります。

では、記入してみよう。

記入項目	記入内容	備考など	月	日	曜日	記入項目
眠気	0100-0700		1	31	月	眠気
うとうと						眠気以外
眠気以外	0030-0730	気分(3>1)				薬の服用
薬の服用	A-1000,A-1300,B-1800	覚醒回数				自由記入
自由記入						

こんな感じです。

(薬の欄は、説明用に縮小し全体表示しています。)

基本的な記入は、コレで終了です。

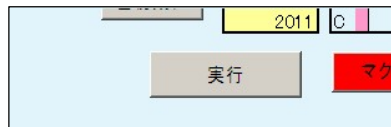
では、実行してみよう。

実行には注意点が有り、実行したい日付の**眠気**というセルを選択してからでないと、

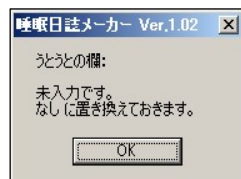
何も出来ないように作られています。

マウスでその位置をクリックしましょう。

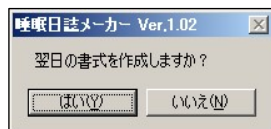
続いて、画面全体の上部にある 実行ボタンを押してみてください。



今回は、うとうと(つまり眠気の強い時間)の記入をしませんでしたので、以下のようなメッセージが表示されます。
OK ボタンを押して進んでください。



すぐに描画が終わるので、描画完了後は、次の日の分の記入欄を作成するかを質問されます。



今回は、翌日の記入欄も作成したいので「はい」をクリックしてください。
すると、翌日の記入欄が自動で作成され処理は終了です。お疲れ様でした♪

										時刻																					
記入項目	記入内容	備考など	月	日	曜日	記入項目	時刻	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
眠気	0100-0700					眠気																									
うつと	なし					眠気以外																									
眠気以外	0030-0730	気分(321)	1	31	月	眠気以外																									
薬の服用	A-1000,A-1300,B-1800	覚醒回数				薬の服用																									
自由記入						自由記入																									
記入項目	記入内容	備考など	月	日	曜日	記入項目	時刻	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
眠気						眠気																									
うつと						眠気以外																									
眠気以外		気分(321)	2	1	火	眠気以外																									
薬の服用		覚醒回数				薬の服用																									
自由記入						自由記入																									

どうでしょう？こんな感じのものができていると思います。

青い線が寝ていた時間。つまり、眠気の時間です。
紫の線が横になっていた時間。つまり、眠気以外の時間。
赤の線が薬Aを服用したそれぞれの時間。
緑の線が薬Bを服用した時間となっています。

また、記入させたい日付が、1月31日のデータでしたので、翌日のフォーマットでは、2月1日の入力欄が自動で生成されていることと思います。

線や色、それ以外の詳しい説明は、このマニュアルの一番最初の画像や、難解な(苦笑)マニュアルのほうを参照してください。

いかがでしたか？

単に睡眠日誌を描画するだけならばとても簡単に作業できたことと思います。
勿論、睡眠日誌メーカーは、これ以外にも沢山の機能を備えていますが、基本的な操作はこれだけです。

■ よくあるのだけど、ちょっと高度な記入

ちょっと高度 ... と書きましたが、睡眠が安定してくると良くあることなので説明しておきます。
例えば睡眠に問題のない人は、大体 23時過ぎに横になって そこから30分くらいで眠って、翌日の朝7時くらいに起きるわけです。

これを睡眠日誌メーカーでは、

眠気 → 2330-0700
眠気以外 → 2300-0730

なんだか不思議ですね。
24時間表記では23時59分59秒が一番大きな時間です。
業界人のように翌日の0時は、24時とはしないで、0時と表記してください。
つまり、1月31日の23:30 ~ 翌2月1日の7:00 まで眠った場合には、
1月31日の眠気の欄に 2300-0700 と記入するのです。
実行ボタンを押すと睡眠日誌メーカーが自動で翌日の2月1日の眠気の欄に

(2300-0700)

と記入してきます。
これは、2月1日の情報ではなくて前日からまたいでいる情報です。
と、言う意味です。

実際に描画するとこんな感じです。

						時刻																									
記入項目	記入内容	備考など	月	日	曜日	記入項目	時刻	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
眠気	2330~0700					眠気																									
うつと	なし					眠気以外																									
眠気以外	2300~0700	気分(321)	1	31	月	眠気以外																									
薬の服用	なし	覚醒回数				薬の服用																									
自由記入						自由記入																									
記入項目	記入内容	備考など	月	日	曜日	記入項目	時刻	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
眠気	(2330~0700)					眠気																									
うつと						眠気以外																									
眠気以外	(2300~0700)	気分(321)	2	1	火	眠気以外																									
薬の服用		覚醒回数				薬の服用																									
自由記入						自由記入																									

2月1日の眠気情報が新たに発生したら、(← カンマといいます) を使って、複数指定するときと同じように記入してください。
例えば良くある二度寝を記入するとこんな感じ。

例)
(2330-0700),0720-0800

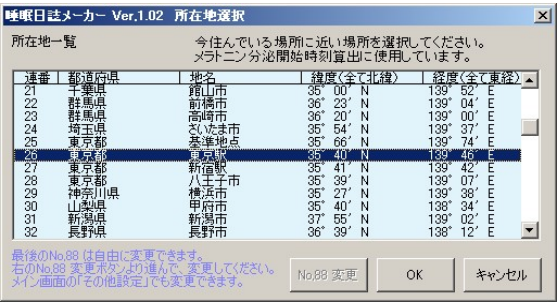
これで前日の23時から今日の7時まで眠り、7時20分から8時までまた眠ってしまった…。という意味になります。(苦笑)

■ 他のボタンについての説明

最後に他の機能について今回は詳しくご説明しませんが、どんなものがあるかだけ書いておきます。
必要に応じてマニュアルを参照していただければきっと便利な機能が用意されていることに気づかれると思います。

他の機能一覧

- 1) マクロテスト
... バージョン情報を表示します。
- 2) フォーマット作成
... 空の入力フォーマットを指定した日数分作成します。
入力し忘れが続いたときなどにご利用いただくと便利です。
- 3) 印刷用 / 解除
... お医者さんに提出するフォーマットに変換します。
提出直前に印刷して持っていく時に利用します。
- 4) 睡眠時間算出
... 眠気、うとうと、眠気以外 の日別、全体、1週間分の算出を行い出力します。
- 5) 連続実行
... 恐らく、これが一番使われる機能で、「実行」ボタンが1日分のデータのみを
作成するのに対して、このボタンでは、指定日以降すべてのデータを一度に描画できます。
また、睡眠時間算出、後述のメラトニン分泌予想時刻の算出も連動して実行できます。
- 6) メラトニン時刻算出
... 睡眠日誌メーカーのみが備えていると思われる独自機能です。
メラトニンという眠気を促す物質が体内で分泌される予想時刻を出力します。
- 7) 参照
... メラトニン分泌は、起床して最初に光を浴びてから16時間 に開始されるといわれています。
日の出の時刻はばらばらなため、御自身のお住まいの地域を指定いただくと
日の出の時刻を参考により正確なメラトニン分泌予想時刻が計算されます。
(勿論、日の出以降に起きたらその時間を使いますが、正午以降に起きると強制的に
日の出の時間から16時間で算出されます。)



- 8) 色初期化
... 描画に使われる色は、御自身で自由に設定変更可能です。
(設定変更した日以降に描画した分だけがその配色になります。)
その配色設定を初期値に戻すための機能です。

