

## <睡眠について調べる>



### 1 睡眠、そして快眠とは

キーワード：睡眠、眠り など

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年月
080 121 2131	ヒトはなぜ眠るのか 講談社学術文庫	井上昌次郎／著	講談社	2012.9
081.06 115 2250	睡眠のはなし 快眠のためのヒント 中公新書	内山 真／著	中央公論新社	2014.1
491.37 ㄥ	眠気の科学 そのメカニズムと対応	井上 雄一／著	朝倉書店	2011.1
498.36 利	応用講座 睡眠改善学	堀 忠雄／監修	ゆまに書房	2013.4
498.36 チ	働く人の快眠術 心とからだの健康は良い眠りから	中央労働災害防止協会／編	中央労働災害防止協会	2013.7
498.36 シ	世界が認めたニッポンの居眠り	ブリジット・シテータ／著	阪急コミュニケーションズ	2013.6
498.36 シ	8時間睡眠のウソ。 日本人の眠り、8つの新常識	三島和夫／著	日経BP社	2014.1
498.36 チ	安眠の科学 B&T ブックス おもしろサイエンス	内田 直／著	日刊工業新聞社	2013.12

### 2 睡眠に関する病気 不眠症などの睡眠障害やその治療法について

キーワード：不眠症、睡眠障害、睡眠薬、催眠剤 など

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年月
491.37 マツ	睡眠とその障害のクリニカルクエスチョン 200	松浦雅人／著	診断と治療社	2014.1
493.3 シ	睡眠無呼吸症 広がるSASの診療	塩見利明／著	朝倉書店	2013.11
493.7 チ	好きになる睡眠医学 眠りのしくみと睡眠障害	内田 直／著	講談社	2013.4
493.7 チ	睡眠の病気 不眠症・睡眠時無呼吸・むずむず脚	内山 真／総監修	NHK出版	2011.9
493.7 カ	認知行動療法で改善する不眠症	岡島 義／著	すばる舎	2012.2
493.7 トカ	睡眠障害 知る 診る 治す	梶 博久／監修	メジカルビュー社	2014.3
493.7 シ	睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン	三島和夫／編集	じほう	2014.3

493.7 ミヤ	睡眠教室 夜の病気たち	宮崎総一郎／編 著	新興医学出版社	2011.5
493.72 ウチ	プライマリ・ケア医のための睡眠障害	内村 直尚／編	南山堂	2012.4
Z49 3	医薬ジャーナル 50巻6号 特集「睡眠・眠りの基礎と臨床」		医薬ジャーナル社	2014.6

### 3 快眠のための環境づくり

布団や枕を見直したり、アロマテラピーや軽いストレッチでリラックス  
キーワード：寝具、寝室、アロマテラピー、ストレッチ、体操など

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
146.8 ヤマ	ハーブとアロマの心理療法	山本裕美／著	東京堂出版	2013.8
499.87 ウラ	メディカルハーブレシピ	ローズマリー・グラ ッドスター／著	東京堂出版	2012.12
499.87 ウサ	決定版 アロマテラピーのきほん	佐々木 薫／著	主婦の友社	2013.1
499.87 ウシ	わかりやすい!覚えやすい! アロマテラピー基本講座	重松浩子／監修	成美堂出版	2011.12
781 エ	DVD NHK健康ストレッチング	長野信一／指導	NHK エンター プライズ	2011.5
781 エ	DVD NHKテレビ体操1週間	長野信一／指導	NHK エンター プライズ	2011.5
781 ヒ	DVD ピラティス Beauty Up Happy Body Make a Slim	Studio Natural Flow／監修	エー・アール・ シー	2012.8
781.4 アラ	コアストレッチ	荒川裕志／著	学研パブリッ シング	2013.7
498.36 スイ	寝床術	睡眠文化研究所 ／編	ポプラ社	2005.10

#### 【 インターネット情報 】

- ・ 日本睡眠学会  
<http://jssr.jp/>
- ・ みんなのメンタルヘルス 睡眠障害 〔厚生労働省〕  
[http://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease\\_sleep.html](http://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease_sleep.html)
- ・ e-ヘルスネット 休養 〔厚生労働省〕  
<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart>
- ・ 「健康づくりのための睡眠指針 2014」〔厚生労働省〕  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000042749.html>
- ・ 静岡県うつ自殺予防対策睡眠キャンペーン 〔静岡県精神保健福祉センター〕  
<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-845/seishin/suimintop.html>