



＜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 /	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
493.7 ㇿ	睡眠障害のなぞを解く 「眠りのしくみ」から「眠るスキル」まで	櫻井 武／著	講談社	2015.4
493.7 シ	不眠の悩みを解消する本 満足のいく 眠りのための正しい方法	三島 和夫／著	法研	2015.2
493.93 材	睡眠障害の子どもたち 子どもの脳と 体を育てる睡眠学	大川 匡子／編 著	合同出版	2015.8
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 フ	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 ウ	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
498.7 コ	ここだけは押さえておきたい子どもの眠 りの大事なツボ	神山 潤／著	芽ばえ社	2015.7
Z49 10	保健医療科学 第64巻1号 特集「睡眠と健康 - ライフステージとラ イフスタイル」		国立保健医療科 学院	2015.2

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 イ	脚がむずむずしたら読む本 眠れない…イライラする…	井上 雄一／著	メディカルトリビューン	2011.10
493.7 ウ	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 ウ	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	睡眠障害 知る 診る 治す	梅 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	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
493.72 ニホ	睡眠障害診療ガイド	日本睡眠学会認定委員会睡眠障害診療ガイド・ワーキンググループ／監修	文光堂	2011.6
493.93 ウ	起立性調節障害がよくわかる本 朝起きられない子どもの病	田中 英高／監修	講談社	2013.4
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
Z49 22	日本医師会雑誌 143 巻 12 号 特集「睡眠障害と最新の睡眠医学」		日本医師会	2015.3
Z49 87	こころの科学 179 号 特集「不眠症」		日本評論社	2015.1

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 クラ	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 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 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
498.36 ツ	眠れなくてつらい!を解決する本 みんなの女性外来	対馬 ルリ子／ 総監修	小学館	2010.6

【 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/know/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>
- ・ 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター睡眠障害センター
<http://www.ncnp.go.jp/hospital/sdc/index.html>

