

睡眠を見直す



○所蔵資料

・睡眠の科学

書 名	出版社	出版年	請求記号
睡眠負債： “ちょっと寝不足” が命を縮める（朝日新書 663）	朝日新聞出版	2018.4	081.06/アサ/663
英国式科学が実証する睡眠の技術： 人生を最高にする眠り方	ニュートンプレス	2021.12	491.37/クル
睡眠学 1	北大路書房	2018.11	491.37/スイ
睡眠学 2	北大路書房	2011.9	491.37/ミヤ
睡眠の教科書： 眠りの科学で、最高のパフォーマンスを手に入れる 増補第2版（ニュートンムック）	ニュートンプレス	2021.9	491.37/スイ
脳を休める： 脳科学と睡眠の新しい常識	ファーストプレス	2009.10	491.37/ニシ
眠る： 心と体の健康を守る仕組み（行動科学ブックレット 11）	二瓶社	2017.3	491.37/マツ
週刊ダイヤモンド 2017年7月1日号（105巻25号） 特集「快眠で差がつく・不眠で死なない睡眠」	ダイヤモンド社	2017.7	Z33/80
Newton 2019年8月号（39巻8号） 特集「新・睡眠の教科書」	ニュートンプレス	2019.8	Z40/36
Newton 2021年11月号増刊（41巻15号） 「60分でわかる睡眠」	ニュートンプレス	2021.11	Z40/36
Newton 2023年4月号（43巻4号） 特集「最良の睡眠」	ニュートンプレス	2023.4	Z40/36

・睡眠障害

書 名	出版社	出版年	請求記号
睡眠とその障害のクリニカルクエスチョン 200	診断と治療社	2014.1	491.37/マツ
好きになる睡眠医学： 眠りのしくみと睡眠障害 第2版 （好きになるシリーズ）	講談社	2013.4	493.7/ウチ
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（健康ライブラリー スペシャル）	講談社	2015.4	493.7/サカ
睡眠障害： 現代の国民病を科学の力で克服する（角川新書 K-307）	KADOKAWA	2020.3	493.7/ニシ
不眠： 不眠症治療の名医が教える最高の治し方大全	文響社	2021.1	493.7/フミ
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	法研	2015.2	493.7/ミシ
明日の友 2021年夏（253号） 健康特集「睡眠の質を高めるには？」	婦人之友社	2021.9	Z36/157
産業保健 21 2021.10（27巻2号） 特集「睡眠障害の基礎知識」	労働者健康福祉機構	2021.10	Z36/179
不眠症： スッキリ快眠の生活術！（NHK DVD NHK 健康番組 100選 ここが聞きたい名医にQ）	NHK エンタープライズ	2014.1	498/フ

・子どもと睡眠

書 名	出版社	出版年	請求記号
子どもの夜ふかし脳への脅威（集英社新書 0735）	集英社	2014.4	080/シ1/735
睡眠教育（みんなく）のすすめ：睡眠改善で子どもの生活、学習が向上する	学事出版	2017.7	374.97/キク
眠れない、起きられない：子ども・若者にも広がる睡眠障害（10代のセルフケア 9）	大月書店	2009.1	493.7/シシ
子どもの睡眠ガイドブック：眠りの発達と睡眠障害の理解	朝倉書店	2019.7	493.93/コマ
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	芽ばえ社	2015.7	498.7/コウ
わが子がぐっすり眠れる魔法のスイッチ	講談社	2013.8	599.4/カフ

・よい睡眠のために

書 名	出版社	出版年	請求記号
安眠の科学（B&T ブックス おもしろサイエンス）	日刊工業新聞社	2013.12	498.36/ウチ
枕と寝具の科学（B&T ブックス おもしろサイエンス）	日刊工業新聞社	2017.3	498.36/ウチ
なぜ、あの人はよく眠れるのか：元気な自分を取り戻す 101 の快眠メソッド	主婦と生活社	2022.7	498.36/コハ
ストレスチェック時代の睡眠・生活リズム改善実践マニュアル：睡眠は健康寿命延伸へのパスポート	全日本病院出版会	2020.5	498.36/ウチ
快眠ごはん：眠れるカラダを自分でつくる	海竜社	2020.5	498.36/ウチ
知っておきたい眠りの話：よりよい眠りを得るために	新日本出版社	2019.2	498.36/マツ
週刊東洋経済 2021 年 2 月 27 日号（6973 号） 特集「脱・ストレス」	東洋経済新報社	2021.2	Z33/89
明日の友 2013 年夏（205 号） 特集「熱帯夜に負けない夏の快適睡眠」	婦人之友社	2013.9	Z36/157
公衆衛生 2022 年 1 月号（86 巻 1 号） 特集「働く人々の睡眠改革」	医学書院	2022.1	Z49/9

○インターネット情報

・質のいい睡眠で、カラダも心も健康に。【厚生労働省】

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/minna/sleep/>

睡眠に関する動画や記事があるほか、「健康づくりのための睡眠指針 2014」も紹介しています。

・休養・こころの健康 | e-ヘルスネット【厚生労働省】

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart>

「健やかな睡眠と休養」「睡眠と健康」「動画編」などの睡眠に関する情報があります。

・日本睡眠学会

<https://jssr.jp/sitemap>

学会専門医や学会専門医療機関、ガイドライン・声明などの情報があります。

・睡眠障害センター【国立精神・神経医療研究センター】

<https://www.ncnp.go.jp/hospital/guide/sd/sleep-disorder.html>

「眠りと目覚めのコラム」などの情報があります。