

睡眠について調べる

○キーワード

睡眠、安眠、快眠、熟睡、不眠、過眠、睡眠障害、睡眠薬、レム睡眠、ノンレム睡眠
睡眠環境、睡眠時間、夢、寝具、寝坊、寝相

○概要を調べる

資料の情報	請求番号	配架場所
『睡眠大事典：究極の休養睡眠を科学する!』守田優子 ベースボールマガジン社 2016	498.3/M	別館 1 層
『睡眠学ハンドブック』日本睡眠学会編 朝倉書店 1994	491.37/S	別館 1 層

○睡眠について

資料の情報	請求番号	配架場所
『睡眠の起源』金谷啓之 講談社 2024	B481.3/K	文庫コーナー
『夜更かしの社会史：安眠と不眠の日本近現代』近森高明, 右田裕規編 吉川弘文館 2024	383.9/Y	本館 2 層
『睡眠の科学：なぜ眠るのかなぜ目覚めるのか』櫻井武 講談社 2023	491.371/S	別館 1 層
『時間の分子生物学：時計と睡眠の遺伝子』糸和彦 講談社 2022	B463.9/K	文庫コーナー
『Q&A ですらすらわかる体内時計健康法：時間栄養学・時間運動学・時間睡眠学から解く健康』田原優, 柴田重信 杏林書院 2017	498.3/T	別館 1 層
『ヒトはなぜ眠るのか』井上昌次郎 講談社 2012	B491.371/I	文庫コーナー

○安眠、快眠について

資料の情報	請求番号	配架場所
『おやすみ短歌：三人がえらんで書いた安眠へさそってくれる百人一首』 枅野浩一[ほか] 実生社 2023	911.167/O	本館 3 層
『熟睡者』クリスティアン・ベネディクト, ミンナ・トゥーンベリエル サンマーク出版 2023	491.371/B	別館 1 層
『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』小林弘幸, 三輪田理恵 主婦と生活社 2022	498.36/K	別館 1 層
『誰でも簡単にぐっすり眠れるようになる方法：1 万人を治療した睡眠の名医が教える』白浜竜太郎 アスコム 2021	498.36/S	別館 1 層
『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』 ニュートンプレス編 ニュートンプレス 2021	491.371/S	別館 1 層
『基礎講座睡眠改善学』日本睡眠改善協議会編 ゆまに書房 2019	498.3/K	別館 1 層
『読むだけで深～い眠りにつける 10 の話』菊地克仁 あさ出版 2017	498.3/K	別館 1 層
『一流の睡眠：「MBS×コンサルタント」の医師が教える快眠戦略』 裴英洙 ダイヤモンド社 2016	498.3/H	別館 1 層
『睡眠のはなし：快眠のためのヒント』内山真 中央公論新社 2014	B491.37/U	文庫コーナー

○睡眠障害について

資料の情報	請求番号	配架場所
『依存症・トラウマ・発達障害・うつ「眠り」とのただならぬ関係』 垣渕洋一[ほか]監修 ASK 2023	493.7/I	別館 1 層
『睡眠障害：現代の国民病を科学の力で克服する』西野精治 KADOKAWA 2020	493.72/N	別館 1 層
『不眠症に対する認知行動療法マニュアル』日本睡眠学会教育委員会編 金剛出版 2020	493.72/F	別館 1 層
『睡眠負債：“ちょっと寝不足”が命を縮める』NHK スペシャル取材班編 朝日新聞出版 2018	498.3/N	別館 1 層
『不眠とうつ病』清水徹男 岩波書店 2015	B493.7/S	文庫コーナー

○子どもと睡眠について

資料の情報	請求番号	配架場所
『あっくんはねむりたい：眠りの困難と発達障害』菊間章紘，高橋智 そらの子出版 2024	378.8/K	本館 2 層
『子どもが幸せになる「正しい睡眠」』成田奈緒子，上岡勇二 産業編集センター 2020	498.7/N	別館 1 層
『危機にある子育て環境：子どもの睡眠と低年齢化するゲーム・スマホ依存』増田彰則 南日本新聞社 2019	498.7/M	別館 1 層
『学校と家庭で育む子どもの生活習慣』日本学校保健会編 日本学校保健会出版部 2017	374.97/G	本館 2 層

○インターネットを使って調べる

- ・一般社団法人 日本睡眠学会 <http://jssr.jp/>
睡眠科学と睡眠臨床に関する科学的知識を提供している。
- ・一般社団法人 日本睡眠協会 <https://jsleep.org/>
アカデミア・医学界と連携し、睡眠に関する科学的知見について情報発信や政策提言を行っている団体。
- ・厚生労働省 e-ヘルスネット <https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/heart>
生活習慣病に関連する健康情報サイトで、睡眠に関する情報が紹介されている。
- ・小林製薬株式会社 眠りの研究所 <https://www.kobayashi.co.jp/brand/suimin/>
睡眠に関するお役立ち情報を発信しているサイト。
- ・田辺三菱製薬株式会社 Suimin.net(スイミンネット) <https://www.suimin.net/>
睡眠や睡眠障害に関する情報が紹介されているサイト。
- ・エーザイ株式会社 相談 e-眠り <https://e-nemuri.eisai.jp/>
眠り、睡眠障害、不眠症に関する情報が紹介されているサイト。
- ・第一三共株式会社 快眠ジャパン <https://www.kaimin-japan.jp/>
不眠症の対策情報について紹介されているサイト。

ここで紹介している資料や情報はほんの一例です。お困りの際にはお気軽に図書館員にお尋ねください。