

## 知りたい！「睡眠」

健やか生活応援コーナーでは、話題のテーマや季節に合わせてミニ展示を行っています。

第5回目のテーマは、「睡眠」です。

今年の夏は記録的な暑さが続き、夜も寝苦く感じますね。冷房をつけて寝ると朝身体がだるかったり、寝不足で昼眠かったり。良質な眠りを得るにはどうすればよいのでしょうか。

そこで今回は、睡眠についての本を集めたミニ展示を行います。

ミニ展示図書の展示期間：平成27年8月18日（火）～平成27年10月18日（日）

### 「睡眠」を知る

- ・『眠りと体内時計を科学する』 大塚邦明／著 春秋社 （2014. 4）  
請求記号：4913/O34 資料番号：1108749639
- ・『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） 請求記号：4983/M70 資料番号：1108765247
- ・『安眠の科学 おもしろサイエンス』 内田直／著 日刊工業新聞社 （2013. 12）  
請求記号：4983/U17 資料番号：1108828250
- ・『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）  
請求記号：4937/U17/1-2 資料番号：1108623784
- ・『〈眠り〉をめぐるミステリー 睡眠の不思議から脳を読み解く』 櫻井武／著 NHK出版 （2012. 2）  
請求記号：4913/S79/3 資料番号：1108835867
- ・『眠りの科学への旅』 ジム・ホーン／著 化学同人 （2011. 7）  
請求記号：4913/H39 資料番号：1108351543
- ・『図で理解する眠りと夢』 杉山弘道／著 風詠社 （2011. 3）  
請求記号：4913/S81 資料番号：1108115583
- ・『眠気の科学 そのメカニズムと対応』 井上雄一／編 朝倉書店 （2011. 1）  
請求記号：4913/I43 資料番号：1108088814

### 「快眠法」を知る

- ・『驚くほど眠りの質がよくなる睡眠メソッド100』 三橋美穂／著 かんき出版 （2015. 6）  
請求記号：4983/M51/2 資料番号：1109169415

## 「快眠法」を知る

・『パワーナップ仮眠法 世界の超一流の人だけがこっそりやっている, 15分の仮眠で最大限疲れをとる方法』 坪田聡／著 フォレスト出版 (2015. 6)

請求記号: 4983/T56/3 資料番号: 1109180586

・『「睡眠第一!」ですべてうまくいく』 成田奈緒子／著 双葉社 (2015. 3)

請求記号: 4983/N78 資料番号: 1109210078

・『快眠したければ「首」を緩めなさい』 小林弘幸／著 小学館 (2015. 2)

請求記号: 4983/K85/9 資料番号: 1109027605

・『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)

請求記号: 4983/M70/2 資料番号: 1109043727

・『4週間でぐっすり眠れる本 つけるだけで不眠が治る睡眠ダイアリー』 岡島義／著 さくら舎 (2015. 2)

請求記号: 4983/O48/2 請求記号: 1109036259

・『快眠力 健康のすべては、快眠から始まる!』 成井浩司／著 ワック (2014. 11)

請求記号: 4983/N71 請求記号: 1108957851

・『脳と体の疲れをとる仮眠術 パワーナップの大効果!』 西多昌規／著 青春出版社 (2014. 10)

請求記号: 4983/N57/6 資料番号: 1108913631

・『心と体が生まれ変わる最高の睡眠 本当に自分の眠りを変えたい人のために』 渡辺範雄／著 成美堂出版 (2014. 7)

請求記号: 4983/W20 資料番号: 1108831379

・『仕事力が上がる睡眠の超技法』 菅原洋平／著 祥伝社 (2013. 11)

請求記号: 4983/S81/3 資料番号: 1109070456

・『ぐっすり。 明日のパフォーマンスを全開にする快眠処方箋60』 鍛治恵／著 新潮社 (2013. 8)

請求記号: 4983/K92 資料番号: 1108826213

・『熟睡する技術 睡眠ドクターが教える』 古賀良彦／著 メディアファクトリー (2013. 1)

請求記号: 4983/K87 資料番号: 1108556851

平成27年8月18日発行

編集・作成: 香川県立図書館資料課「健やか生活応援コーナー」担当