

## 「知りたい！快眠のコツ」

睡眠は私たちの健康維持に不可欠な休養活動です。

でも、年を重ねるにつれ、「寝つきが悪い」「夜中に目が覚めたらなかなか寝られない」など、睡眠に関する悩みを持つ方も多くなるのではないのでしょうか。

睡眠時間が極端に短くなると、肥満、高血圧、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクが高まることが近年の研究で分かっています。

そこで、今回は、春の健康週間（3月18日の春の「睡眠の日」を含む3月11日から25日）に合わせて、睡眠に関する本約50冊を展示・貸出します。

期間：令和7年3月4日（火）～5月6日（火）

### < 睡眠を知る本 >

- ・『**すごく使える睡眠学テクニック**』  
櫻井 武／著 日本実業出版社（2024.9）  
請求記号：4913/S79/6 資料番号：1111040000
- ・『**脳は眠りで大進化する**』  
上田 泰己／著 文藝春秋（2024.6）  
請求記号：4913/U12 資料番号：1111024004
- ・『**眠っている間に体の中で何が起きているのか**』  
西多 昌規／著 草思社（2024.2）  
請求記号：4913/N82 資料番号：1110950902
- ・『**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／共著  
サンマーク出版（2023.7）  
請求記号：4913/B32/1-2 資料番号：1110873096
- ・『**不眠睡眠障害治療大全**』  
井上 雄一／監修 講談社（2023.7）  
請求記号：4937/I43/3 資料番号：1110874888



(次頁につづく)

## <快眠のコツを知る本>



- ・『熟睡できるぐっすり眠れる食べ方大全』  
西多 昌規／著 文響社 (2024. 11)  
請求記号：4983/N57/14 資料番号：1111069199
- ・『50歳からのこれでグッスリ!!眠りの習慣』  
保坂 隆／著 小学館 (2024. 5)  
請求記号：4983/H35/9 資料番号：1110997457
- ・『脳のゴミを洗い流す「熟睡習慣」』  
奥村 歩／著 すばる舎 (2023. 10)  
請求記号：4983/046/5 資料番号：1110906789
- ・『ぐっすり眠る習慣』  
白濱 龍太郎／著 アスコム (2023. 2)  
請求記号：4983/S129/3-2 資料番号：1110793468

## <不眠症の原因になる「ストレス」の対処法の本>



- ・『長生きはメンタルが9割 心と体の寿命をのばすストレスのない生き方』  
和田 秀樹／著 徳間書店 (2023. 7)  
請求記号：4937/W14/15 資料番号：1110874854
- ・『CALM YOUR MIND 心を平穏にして生産性を高める方法』  
クリス・ベイリー／著 朝日新聞出版 (2023. 12)  
請求記号：4983/B25 資料番号：1110927405
- ・『「植物の香り」のサイエンス なぜ心と体が整うのか』  
塩田 清二、竹ノ谷 文子／共著 NHK出版 (2024. 3)  
請求記号：4983/S27/2 資料番号：1110971114
- ・『メンタルを強くする食習慣』  
飯塚 浩／著 アチーブメント出版 (2022. 4)  
請求記号：4937/I87 資料番号：1110705793

リストには一部を掲載しています。  
他にもいろんな本がありますので、  
どうぞご来館ください。

令和7年3月作成  
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