

# 健康情報news

第13号

## 心地よく眠る・・・ための ブックリスト



相模原市立橋本図書館

2013.9 作成

### 相模原市立橋本図書館

〒252-0143

相模原市緑区橋本3-28-1

電話 042-770-6600

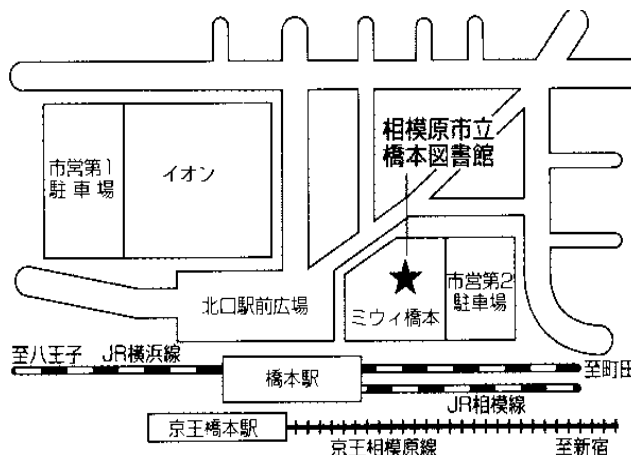
FAX 042-770-6601

#### 開館時間

- 火曜日～金曜日  
午前9時30分から午後8時まで
- 土・日曜日・休日  
午前9時30分から午後6時まで
- 12月28日  
午前9時30分から午後5時まで  
ただし、12月28日が月曜日にあたる場合は休館

#### 休館日

- 月曜日  
ただし、月曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館
- 図書整理日  
1月・5月を除く毎月第2木曜日  
ただし、その日が祝日の場合は開館し、翌日が休館
- 年末年始  
12月29日から1月4日
- 蔵書点検期間  
4月5日から4月11日



インターネットで発見！  
ちょっといいホームページ

インターネットのホームページから、  
今回のテーマにそった健康情報に関する  
おすすめのページを紹介します。

#### 「日本睡眠学会」

睡眠科学研究の発展と、国民健康増進を目的として国際的に活動を行っている学会のHPです。睡眠に関する基礎知識や、全国の認定医療機関が掲載されています。

<http://jssr.jp/>

#### 「ねむりん ネット」

公益財団法人 精神・神経科学振興財団が睡眠に関する正しい知識の普及・啓発のために始めた事業のHPです。2011年から3/18と9/8に、春秋の〈睡眠の日〉が設けられました。

<http://www.jfnm.or.jp/nemurin/>



#### ◆編集後記

暑い夏がやっと終わり、ほっと一息ですね。  
夜も気温が下がらずに、睡眠不足を感じておられた方も多いのではないのでしょうか。このブックリストが、ご自分にとっての「快眠」とは何か…をみつける手がかりになれば幸いです。  
心地よい眠りで健やかな秋をお迎えください。

## 健康情報ブックリスト

橋本図書館所蔵の健康情報に関する本を今回のテーマに沿ってご紹介いたします。ご紹介した本は、**R**以外は全て貸出できます。

●このブックリストは特定の医療機関や療法をお勧めするものではありません。

HE498.36

### 『病気の原因は「眠り」にあった』

宮崎 総一郎／著 実業之日本社 2012

食事や運動に関する健康本はあふれているのに、同じくらい注目されてもよい“眠り”がおろそかにされている、という睡眠専門医の著書です。

日本人の3大死因であるガン・心疾患・脳血管疾患や、高血圧・糖尿病といった生活習慣病、肥満・うつ病などの現代病も、睡眠不足や悪しき睡眠が原因のひとつ、と言われています。本書は1ページが1テーマにまとめられて読みやすく、セルフチェックやQ&Aの章もあって堅い内容を柔らかく編んだ1冊です。

HE498.36

### 『眠る秘訣』

井上 昌次郎／著 朝日新聞出版 2009

現代は、睡眠にまつわる悩みを抱えている人が多い社会です。脳科学の立場から睡眠の仕組みを研究する著者は、まず、「眠りの本質」を示し、自分自身にふさわしい眠りを探すことを勧めます。氾濫する“あるべき睡眠”情報から自分を解放し、人生を豊かにする「睡眠力」が身に付く秘訣を提案します。読むとホッと心も軽くなる新書版です。

HE491.371

### 『好きになる睡眠医学 第2版』

内田 直／著 講談社 2013

睡眠医学の専門書を柔らかくした趣の本書には、睡眠障害にはどのような疾患があるのか、その原因は何か、治療や予防はできるか、といった基礎知識が盛り込まれています。研究が進み、多くの睡眠専門外来が開かれるようになった今現在の睡眠医学を学べます。

HE498.36

### 『キレイをつくる睡眠の基本と習慣356』

文化出版局／編 文化出版局 2009

「人生の1/3を眠って過ごすのはもったいない。仕事や趣味に時間を充てるには睡眠を削るしかない。」とと思っている忙しい人は多いですね。でも本当にそうでしょうか？この本では、眠りがもたらす4つの働き“脳と身体の休息”“記憶の整理”“ストレスの消去”“ホルモンの分泌”を取り上げ、睡眠を「人間にとって意味のある『活動』」ととらえています。イラストや写真も豊富です。



HE491.3

### 『「もっと時計を見る」と健康になる』

大塚 邦明／著 マキノ出版 2011

地球上の全ての生物は生命を維持するために体内時計を持っているそうです。その時計は生体リズムを刻み、病気を防いだり改善したりする大切な役割を果たしています。“健康を作る朝”“病気を防ぐ夜”に分けて体内時計を説明し、「21時から7時までの間で自分に必要な時間眠ること」が生体リズムを崩さないポイントである、と述べています。

## こちらの本もどうぞ



R491

### 『睡眠学ハンドブック』

日本睡眠学会／編 朝倉書店 1998

HE491.3

### 『生体リズムと健康』

若村 智子／編著 丸善 2008

HE493.72

### 『認知行動療法で改善する不眠症』

岡島 義／著 すばる舎 2012

HE498.36

### 『「寝るのが怖い」がなくなる本』

梶村 尚史／著 ワニブックス 2010

HE498.36

### 『熟睡のツボ』

池内 洋一郎／編著 かんき出版 2011