



# <企画展示図書リスト>



試験勉強で徹夜、スマホを見て夜更かし、寝不足で疲れが取れない etc.

睡眠不足は、様々な"からだところ"の不調を引き起こします。

御井図書館の図書も展示し、専門書から絵本・小説まで幅広いジャンルを選書しました。

健康の基本、睡眠について考えてみましょう！

	書名	著者名	資料ID	請求記号
1	プライマリ・ケア医のための睡眠障害：スクリーニングと治療・連携	内村直尚編	20277306	493.7/P97uc
2	3次元型睡眠尺度マニュアル：はたらく現代人のための睡眠チェックシート	松本悠貴著/内村直尚監修	20298704	消耗品費
3	特集香りが睡眠にもたらすもの：研究の最前線	出版者 フレグランスジャーナル	20301967	499.87/A79fu/79
4	疲れがとれる!眠るコツ。	出版者 マガジンハウス	20298543	498.36/Ts52ma
5	極論で語る睡眠医学	河合真著	20290829	493.7/Ky4ka
6	睡眠時無呼吸症候群の診療メソッド：睡眠呼吸障害の集学的治療	佐藤公則著	20290835	493.3/Su51sa
7	好きになる睡眠医学：眠りのしくみと睡眠障害 第2版	内田直著	20285823	493.7/Su54uc/2
8	ねむりひめの目覚めはいつ：睡眠障害の娘と母のドキュメント	堀本公子, 堀本さくら著	20280112	493.7/N64ho
9	睡眠心理学	堀忠雄編著	20280388	491.371/Su51ho
10	睡眠と健康：心地良い眠りを得るために	河合忠, 亀田治男, 矢富裕編集	20247995	490.8/Me14fu/49
11	快眠の科学	井上昌次郎編著	20116515	498.36/I57
12	スゴい早起き：頭が冴える!毎日が充実する!: Techniques to become an early bird	塚本亮著	20303294	498.36/Ts54su
13	眠りの科学への旅	ジム・ホーン著/安藤喬志訳	10732891	491.371/H89ne
14	睡眠という摩訶不思議な世界の謎を解く (Superサイエンス)	星作男監修	10733066	491.371/H92su
15	眠っているとき、脳では凄いことが起きている：眠りと夢と記憶の秘密	ベネロベ・ルイス著/西田美緒子訳	10817037	491.371/L59ne
16	睡眠こそ最強の解決策である	マシュー・ウォーカー著/桜田直美訳	10817040	491.371/W36su
17	ナルコレプシーの研究：知られざる睡眠障害の謎	本多裕著	10631672	493.7/H81na
18	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)	キャロリン・シンプソン著/小形恵訳	10737149	493.7/Si7ne
19	脳と体がよみがえる!リズム深呼吸：なんとなく調子が悪い・だるい・眠れない…。毎日のリズム深呼吸習慣で、	北一郎著	10804148	498.3/Ki61no
20	まんがでわかる自律神経の整え方：「ゆっくり・にっこり・楽に」生きる方法	小林弘幸, 一色美穂著	10804165	498.3/Ko12ma
21	頭のいい人の短く深く眠る法	藤本憲幸著	10738521	498.36/F62at
22	できる人は超短眠!	堀大輔著	10788108	498.36/H87de
23	疲れをとるなら帰りの電車で寝るのをやめなさい	伊藤和弘, 佐田節子著	10804146	498.36/I89ts
24	8時間睡眠のウソ。：日本人の眠り、8つの新常識	三島和夫, 川端裕人著	10761759	498.36/Mi53ha
25	3時間熟睡法 (知的生きかた文庫)	大石健一著	10777823	498.36/O33sa
26	上質な睡眠のための小さな本：深い眠りと心地よい目覚めを取り戻す10のステップ	ネリーナ・ラムラカン著	10851473	498.36/R13jo
27	あなたの人生を変える睡眠の法則：朝昼夕3つのことを心がければOK!	菅原洋平著	10759303	498.36/Su28an
28	ここぞというときに力が出せる睡眠の3鉄則：睡眠の乱れがなくなれば仕事はかどる!成果も上がる!	菅原洋平著	10761648	498.36/Su28ko

	書名	著者名	資料ID	請求記号
29	睡眠を整える：健康と仕事に効く眠り方(祥伝社黄金文庫:[Gす13-1])	菅原洋平著	10804164	498.36/Su28su
30	睡眠文化を学ぶ人のために	高田公理, 堀忠雄, 重田眞義編	10813126	498.36/Ta28su
31	4時間快眠法：グッスリ眠って疲れがとれる	高田明和著	10716672	498.36/Ta28yo
32	朝5時起きが習慣になる5時間快眠法	坪田聡著	10799622	498.36/Ts19as
33	脳も体も冴えわたる1分仮眠法：ドクターも実践する	坪田聡著	10778062	498.36/Ts19no
34	睡眠(ニュートン式超図解最強に面白い!!)	[柳沢正史監修]	10853582	498.36/Y53su
35	入浴の質が睡眠を決める	小林麻利子著	10850828	498.37/Ko12ny
36	わずか数分で心が整う12の瞑想	阿部敏郎著	10808926	498.39/A12wa
37	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	増田彰則編著/鹿児島医療・社会・倫理研究会編	10822198	498.7/Ma66ki
38	早起きリズムで脳を育てる：脳・こころ・からだの正三角形(m食べもの文化)	成田奈緒子著	10761652	498.7/N52ha
39	だいじょうぶ自分でできる眠れない夜とさよならする方法 ワークブック(子どもの認知行動療法：イラスト版:5)	ドーン・ヒューブナー著/ボニー・マシューズ絵/上田勢子訳	10790301	146.82/Ko21
40	夜、眠る前に読むと心が「ほっ」とする50の物語(王様文庫)	西沢泰生著	10787979	159/N87yo
41	ねこのピート：だいすきなおやすみえほん	キムバリー・ディーン, ジェームス・ディーン作	10810128	726.6/D51ne
42	こぐまちゃんおやすみ(こぐまちゃんえほん:第4集)	わかやまけん[著]	10815852	726.6/Ko26/4
43	よるくま	酒井駒子作・絵	10781422	726.6/Sa29yo
44	365日のベッドタイム・ストーリー：世界の童話・神話・おとぎ話から現代のちょっと変わったお話まで	クリスティーン・アリソン編著/高橋啓訳	10716474	908.3/A41sa
45	掟上今日子の備忘録	西尾維新著	10767390	913.6/N86ok
46	お昼寝宮お散歩宮(角川文庫:8579)	谷山浩子〔著〕	10756823	913.6/Ta88oh
47	白河夜船	吉本ばなな著	10104187	913.6/Y91sh
48	不思議の国のアリス：with artwork by 草間彌生	ルイス・キャロル著/草間彌生挿画/楠本君恵訳	10805563	933.6/C22fu