

睡眠について調べる



睡眠に関連した多様な病気を総称して「睡眠障害」と呼びますが、なかでも最も多いのが不眠症です。不眠・睡眠不足が続くと、日中の活動に支障をきたすだけでなく、うつ病や動脈硬化、糖尿病などの発症リスクも高まります。こうしたさまざまな心身の不調につながる「睡眠障害」について知り、質の高い睡眠を手に入れませんか？



睡眠と科学

☆『時計遺伝子』 講談社 2022 【464.1 オ】

体内時計とは何か？生体リズムはどのように生まれるのか？睡眠、血圧など様々な体の機能に関わる時計遺伝子について、その分子機構から睡眠障害、生活習慣病の関係までを、哺乳類における生体リズム研究の第一人者が解説する。

☆『眠りと体内時計を科学する』 春秋社 2014 【491.3 オ】

時間医学、生体リズム研究に基づいて、睡眠とは何かを解説し、不眠を解消し健やかに眠ることが健康の維持と老化の予防にどれほど大切であるかをいろいろな視点から論じる。気軽に始められる不眠対策も紹介する。

睡眠習慣

☆『75歳までに身につけたいシニアのための7つの睡眠習慣』

横浜タイガ出版 2021 【498.3 エ】

シニアの睡眠に特化した本。睡眠の専門家が、朝までぐっすり眠れる科学的方法を伝授する。最新の研究に基づく快眠グッズも掲載。

☆『頭がよくなる眠り方』 あさ出版 2017 【498.3 ス】

毎日の眠り方をちょっと変えるだけで驚くほど記憶力が高まり、脳が働き出す！睡眠不足の弊害や、睡眠で頭がよくなる仕組みを解説し、頭がよくなる基本の眠り方や、睡眠の量と質を確保する方法などを紹介する。

快眠

☆『最新科学が証明した睡眠にいいことベスト211』

文響社 2022 【498.3 ジ】

眠りに関する科学データを広く集め、すやすやと眠れるように身体と心を調整するための数々のテクニックやヒントを紹介する。

☆『40代からシニアまで睡眠の悩み』 NHK出版 2022 【498.3 ヨ】

睡眠障害の有病率が増加する働き盛りからシニア世代向けに、睡眠の正しい知識や自分でできる快眠のコツ、治療すべき病気を、専門医が解説する。

☆『なぜ、あの人はよく眠れるのか』 主婦と生活社 2022 【498.3 コ】

“あなただけの眠り方”を見つけるお手伝いをする本。よく眠れている人が実際にやっているメソッド 101 個を「からだ」「こころ」「環境」にわけて紹介する。コピーして使える睡眠記録表付き。

☆『図解すぐ眠れる!すごいツボ押し』 ビジネス社 2022 【498.3 ナ】

一呼吸ほどのあいだ押しだけ。「快眠ツボ押し&ツボストレッチ」の数々を、イラストとともにわかりやすく解説。眠りの質と老後の関係、セロトニンやメラトニンに対するツボの効果なども紹介する。

☆『鼻スッキリで夜ぐっすり』 クロスメディア・パブリッシング 2021 【496.7 タ】

鼻呼吸が楽にできると、睡眠の質が上がる。良質な睡眠のための呼吸の仕組みや鼻の治療の実際を紹介し、睡眠負債の怖さ、素晴らしい目覚めのためにできること、知っておきたい睡眠のメカニズムについてひもとく。

☆『朝までぐっすり眠れる!不眠対策の名医陣が教える最新!分体操大全』

文響社 2021【498.3ア】

運動不足こそ、不眠の重大原因!自宅で実践できるストレッチ&セルフケアと、睡眠に関する正しい情報を紹介する。カラー図解「症状別!分体操」、不眠タイプとその対処法がわかる自己チェック、睡眠薬の悩み Q&A なども収録。

睡眠と病気

☆『歯科医だからわかった睡眠呼吸障害の治し方』

現代書林 2022【493.3ヒ】

舌の力を鍛えれば睡眠呼吸障害はよくなる!数年にわたり、実際に睡眠呼吸障害と戦った歯科医が、体験を通じて知った「落ちペロ」や「口呼吸」の恐ろしさや、睡眠呼吸障害が起こる要因、舌上げトレーニングなどを紹介する。

☆『図解ですぐわかる睡眠薬その一錠が病気になる』

河出書房新社 2022【498.3ウ】

睡眠薬はれっきとした向精神薬。中枢神経に作用する強い薬。睡眠薬の仕組みや副作用をイラストや図を用いて解説し、眠りの本質や、減薬・断薬する方法を紹介する。薬に頼らずぐっすり眠れるようになる方法も伝授する。

☆『睡眠専門医が考案したいびきを自分で治す方法』

アスコム 2020【496.8シ】

いびきは放置すると高血圧、糖尿病、うつなどの原因に。睡眠専門医が考案した「いびき解消メソッド」を紹介する。いびきが起こるメカニズム、いびきをかかない体をつくる生活習慣なども掲載。

☆『こんなに怖い凶解睡眠時無呼吸症候群』

日東書院本社 2019 【493.3 コ】

糖尿病、高血圧、うつ病、不妊症…。睡眠時無呼吸症候群(SAS)がどのような病気を引き起こすのか、どんなリスクがあるのかを紹介し、一般的な治療方法であるCPAP療法について詳しく解説する。セルフチェックも収録。

☆『心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方』 翔泳社 2019 【493.7 ク】

慢性的なストレスが原因となって徐々に発症していく「うつ病」などの心の病の予防や治療に役立つ食事、運動、睡眠を含めライフスタイル全般について、最新の研究結果に基づいた対処法を紹介する。チェック欄あり。

その他

☆『睡眠の大研究』 PHP 研究所 2022 【見 491 ス】

睡眠とは?なぜ眠くなる?睡眠時、脳で何が起きている?よく眠るには?睡眠の役割や、睡眠をつくるしくみ、睡眠と覚醒の関係、代表的な睡眠障害、よい睡眠をつくる暮らし方などを、イラストを交えながら紹介する。

☆『眠る投資』 アチーブメント出版 2020 【498.3 タ】

昼の生産性は夜の過ごし方で決まる!一流のビジネスパーソンは“動くための休み方”を熟知している。超多忙な毎日でも脳ネットワークを調整してパフォーマンスを発揮する、究極の睡眠法を紹介する。

☆『枕と寝具の科学』 日刊工業新聞社 2017 【498.3 ク】

より質の高い生活を送るための非常に重要な要素である「眠り」。快眠をよぶ布団へのこだわり、快眠をもたらすベッドとマットレス、良く眠るための環境づくりなど、快眠のポイントを科学的にわかりやすく解説する。