

睡眠について

調べるには

2018.12作成

生活習慣病の一つに睡眠障害があります。日頃から十分な睡眠を確保できず、日中に眠気を感じるといった悩みをお持ちの方も少なくないのではないのでしょうか。

ここでは、ストレスと不眠の関連など、睡眠にまつわる様々な資料をご紹介します。



この「調べ案内」では、毎回ひとつのテーマをとりあげて、調べ方のコツやヒントをお伝えしていきます。

宮城県図書館

〒981-3205 宮城県仙台市泉区紫山 1-1-1

電話：022-377-8441 FAX：022-377-8484

URL <http://www.library.pref.miyagi.jp/>

1 キーワードは何でしょう？

資料を検索する時に、手がかりとなるキーワードです。「睡眠」以外の言葉もイメージしておくと、効果的な検索ができます。

眠り 眠気 安眠 快眠 睡眠不足 睡眠障害 不眠
熟睡 生活習慣病 睡眠時無呼吸症候群など

検索用のパソコンで資料をさがすと効率的です。キーワードなどを手がかりに検索してみましょう！

2 図書をさがしにいきましょう

ポイント 本棚に行くと、同じ分野の図書がまとまって並んでいます。
図書の背ラベル（上段）は、その分野を数字で表しています。



<背ラベルの例>

498 衛生学 498.36 睡眠 493 内科学 493.7 神経科学
491 基礎医学 491.3 生理学 491.37 神経系 493.3 呼吸器疾患

493.3

〇〇〇



睡眠と科学

| 資料ID | タイトル | 請求記号 |
|------------|---------|------------|
| 1011388822 | 睡眠科学 | 491.37/168 |
| 1010050779 | 眠りを科学する | 491.37/06Y |



睡眠時無呼吸症候群

| 資料ID | タイトル | 請求記号 |
|------------|----------------------|-----------|
| 1009560978 | 「睡眠時無呼吸症候群」(SAS)のすべて | 493.3/058 |
| 1007689431 | 睡眠時無呼吸症候群とは？ | 493.3/038 |
| 1007665183 | 危険な眠気「睡眠時無呼吸症候群」 | 493.3/036 |



うつと睡眠


| 資料ID | タイトル | 請求記号 |
|------------|-----------------|------------|
| 1011140512 | 不眠とうつ病 | 493.76/158 |
| 1011002316 | うつ・不安・不眠の薬の減らし方 | 493.76/131 |

 不眠

| 資料ID | タイトル | 請求記号 |
|------------|--------------|------------|
| 1011519384 | 睡眠負債 | 498.36/184 |
| 1007526443 | 眠りたいけど眠れない | 498.36/01Z |
| 1011394010 | 不眠症の科学 | 498.36/113 |
| 1010021176 | 眠れないお年寄りへのケア | 493.7/069 |

 快眠

| 資料ID | タイトル | 請求記号 |
|------------|------------|------------|
| 1007397167 | 快眠百科 | 498.36/019 |
| 1010266219 | ねむり学入門 | 498.36/104 |
| 1009312388 | 忙しい人の3時間快眠 | 498.36/049 |

 カフェインと睡眠

| 資料ID | タイトル | 請求記号 |
|------------|----------|------------|
| 1009839604 | カフェイン大全 | 498.55/062 |
| 1011295852 | カフェインの真実 | 498.55/16Z |

 その他

| 資料ID | タイトル | 請求記号 |
|--------------|--------------------|------------|
| 1011404959 | 枕と寝具の科学 | 498.36/173 |
| 1010812806 | 世界が認めたニッポンの居眠り | 498.36/136 |
| 1010899779 | 睡眠姿勢革命 | 498.36/145 |
| 1010893673 | 眠りと体内時計を科学する | 498.36/144 |
| 1007590548 | ヒトはなぜ人生の3分の1も眠るのか？ | 498.36/027 |
| 1010185344 他 | 睡眠がよくわかる事典 | J498//夕 他 |
| 1011339189 | 睡眠のはなし | 491.37/141 |
| 1010153029 | 眠らない:不眠の文化 | 498.36/08Z |



| 資料ID | タイトル | 請求記号 |
|------|----------------------------|--------|
| | 「睡眠」NHK きょうの健康 2018年3月号 | P598/N |

「P598」のように、請求記号のはじめに「P」がついている資料は、新聞雑誌室にあります。

3 インターネットでは

情報収集に役立つウェブサイトをご紹介します。



「一般社団法人 日本生活習慣病予防協会」<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>
生活習慣病のページに睡眠障害とはどんな病気なのかや関連する生活習慣病について掲載しています。

「厚生労働省」<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

「健康づくりのための睡眠指針」など睡眠対策情報を紹介しています。

「日本睡眠医学協会」<https://www.sleep-medical.com/>

快眠学や睡眠障害が及ぼす影響について掲載しています。快眠コラムの一覧もあります。

「みやぎのお医者さんガイド」<http://medinf.mmic.or.jp/>

睡眠障害専門外来などの県内の医療機関を検索することができます。



4 当館に所蔵がない場合は

当館に所蔵がない図書でも、次のデータベースで検索することができます。利用については、3階調査相談カウンターへご相談ください。

「宮城県内図書館総合目録」<http://www.library.pref.miyagi.jp/dog/crs/>

県内公共図書館の蔵書検索ができます。

「国立国会図書館サーチ」<http://iss.ndl.go.jp/>

国立国会図書館および全国の主な公共図書館の蔵書検索ができます。

5 困ったときは

資料が見つからない、使い方がわからないなど、困ったときは各フロアのカウンターへどうぞ。いつでもお手伝いします。

〈みやぎ資料室〉 宮城県・旧仙台領に関すること

〈新聞・雑誌室〉 新聞・雑誌・行政資料に関すること

〈子ども図書室〉 子どもの本に関すること

〈音と映像のフロア〉 録音・映像資料、楽譜に関すること

〈調査相談カウンター〉 各種調べものに関すること

