

睡眠について 調べるには



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。

1. キーワードは何でしょう？

眠り 眠気 安眠 快眠 熟睡 睡眠不足 寝不足 睡眠障害 不眠 起立性調節障害
睡眠時無呼吸症候群 いびき 生活習慣病 夢 夜更かし 昼寝 夜泣き 寝かしつけ

2. まずは辞典で

言葉の意味やテーマの意味が明確では無い場合は「キーワード」を手がかりに百科事典、用語辞典等をひいてみましょう。

資料情報（書誌情報）	請求記号（※1）	配架場所（※2）
日本睡眠学会 編『睡眠学の百科事典』 丸善出版, 2024年	491.37/246/R	3階:参考開架

※1：資料を分類・整理・検索するための記号。資料の背表紙に貼ってあるラベルに表示しています。

※2：配架場所については、各階に設置している「館内案内図」を参考にしてください。

3. 資料を探しにいきましょう

●テーマの棚に行って探す（分類番号順に書架に並んでいます。）

分類番号	分類名	分類番号	分類名
491	基礎医学	491.37	神経系
493	内科学	493.3	呼吸器疾患
498	衛生学	498.36	睡眠

●館内検索端末機（OPAC：オンライン目録）で調べる
（所蔵の有無、請求記号、配架場所が分かります。）

《当館で所蔵している図書（一例）》

資料情報（書誌情報）	請求記号	配架場所
近森高明, 右田裕規 編 『夜更かしの社会史：安眠と不眠の日本近現代』 吉川弘文館, 2024年	210.6/242	3階:一般開架
大島靖美 著『動物はいつから眠るようになったのか？： 線虫、ハエからヒトに至る睡眠の進化』（知りたい!サイ エンス：140）, 技術評論社, 2018年	481.3/183	3階:一般開架
西多昌規 著『眠っている間に体の中で何が 起きているのか』草思社, 2024年	491.37/242	3階:一般開架
『最強に面白い!!睡眠』（ニュートン式超図解） ニュートンプレス, 2020年	491.37/20Z	3階:一般開架
山口祐司 著『専門医が教える症状から見た 睡眠障害の診断と治療：患者に合わせた最新 の検査から医療まで』現代書林, 2019年	493.7/199	3階:一般開架
櫻井武 著『睡眠障害のなぞを解く：「眠り のしくみ」から「眠るスキル」まで』（健康ラ イブラリー）, 講談社, 2015年	493.7/154	3階:一般開架

資料情報（書誌情報）	請求記号	配架場所
駒田陽子, 井上雄一 編『子どもの睡眠ガイドブック：眠りの発達と睡眠障害の理解』朝倉書店, 2019年	493.93/197	3階:一般開架
坪田聡 監修『思考と体がスッカリ!睡眠のしくみ：専門医がわかりやすく解説 睡眠のメカニズムと不眠のリスク』成美堂出版, 2023年	498.36/234	3階:一般開架
梶本修身 著『スッカリした朝に変わる睡眠の本：寝ても寝ても疲れがとれない人のための』PHPエディターズ・グループ, 2017年	498.36/175	3階:一般開架
久保田博南, 五日市哲雄 著『枕と寝具の科学』(B&Tブックス), 日刊工業新聞社, 2017年	498.36/173	3階:一般開架
大塚邦明 著『眠りと体内時計を科学する』春秋社, 2014年	498.36/144	3階:一般開架
愛波文 著; 西野精治 監修『ママと赤ちゃんのぐっすり本：「夜泣き・寝かしつけ・早朝起き」解決ガイド』(講談社の実用BOOK), 講談社, 2018年	599.4/186	3階:一般開架

4. 専門的な情報源

さらに深くテーマを掘り下げるには研究書、専門事典、白書、年鑑などの情報源が役立ちます。

資料情報（書誌情報）	請求記号	配架場所
日本睡眠学会 編『睡眠学』第2版 朝倉書店, 2020年	491.37/20Y/R	3階:参考開架
三島和夫 編『睡眠科学：最新の基礎研究から医療・社会への応用まで』(DOJIN BIOSCIENCE SERIES: 26), 化学同人, 2016年	491.37/168	3階:一般開架
鳥居鎮夫 編『睡眠環境学』朝倉書店, 1999年	491.37/99X	4階:書庫 貸出・返却カウンターへ お問い合わせ下さい

5. Webサイト

キーワードを参考に手がかりとなる単語やカテゴリーから関連サイトを検索しましょう。

●厚生労働省

「健康づくりのための睡眠指針」や「Good Sleepガイド」など、睡眠対策情報を紹介しています。

<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

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 県内公共図書館の蔵書検索ができます。

<https://www.library.pref.miyagi.jp/dog/crs/>

●国立国会図書館サーチ 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。

<https://ndlsearch.ndl.go.jp/>

6. 困ったときは

資料が見つからない、使い方が分からないなど、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

