

『睡眠』の本を探すには

■ご自分で本を探すには

諫早市立図書館ホームページの資料検索 (Web OPAC) や、図書館内にある資料検索 OPAC でキーワードを入力し必要な本を絞り込み、請求記号・棚番号を手掛かりに本を探します。



〈書籍紹介〉

●睡眠のしくみについて知りたい キーワードの例「睡眠」

タイトル	著者・出版社・出版年	請求記号	所蔵館・棚
思考と体がスッキリ!睡眠のしくみ	坪田聡/監修 成美堂出版 2023	498.3シ	諫61 飯盛
絵と図でよくわかる睡眠の科学	ニュートン編集部/編著 ニュートンプレス 2023	491.37工	た57
なぜ眠るのか	パトリシア・S.ダニエルズ/著 日経ナショナルジオグラフィック社 2021	491.37ダ	諫60

●睡眠障害について知りたい キーワードの例「不眠」「睡眠障害」「睡眠時無呼吸症候群」

タイトル	著者・出版社・出版年	請求記号	所蔵館・棚
不眠睡眠障害治療大全	井上雄一/監修 講談社 2023	493.7フ	諫60 西19 た57 飯盛
不眠 不眠症治療の名医が教える最高の治し方大全	文響社 2021	493.7フ	森3
専門医が教える症状から見た睡眠障害の診断と治療	山口祐司/著 現代書林 2019	493.7ヤ	諫60
こんなに怖い図解睡眠時無呼吸症候群 1万人の患者を診た名医が教える治療法	白濱龍太郎/監修 日東書院本社 2019	493.3コ	諫60 西19 た57 森3 飯盛

●快眠について知りたい キーワードの例「睡眠術」「熟睡」「睡眠」

タイトル	著者・出版社・出版年	請求記号	所蔵館・棚
ぐっすり眠る習慣	白濱龍太郎/著 アスコム 2023	498.3シ	諫61 森3
最高のリターンをもたらす 超・睡眠術	西野精治/著 木田哲生/著 大和書房 2023	498.36ニ	諫61 西19
熟睡者	クリスティアン・ベネディクト/著 サンマーク出版 2023	491.37ベ	諫60 飯盛 高来
パフォーマンスを劇的に変える! 快眠習慣	松本美栄/著 自由国民社 2022	498.3マ	諫61 森3 飯盛

働く人の疲れをリセットする 快眠アイデア大全	菅原洋平／著 翔泳社 2021	498.36 ス	諫61 た58 森3
スタンフォード式最高の睡眠	西野精治／著 サンマーク出版 2017	498.3 二	諫61

●親・子の睡眠について知りたい キーワードの例「育児」「睡眠」「起立性調節障害」

タイトル	著者・出版社・出版年	請求記号	所蔵館・棚
子育てで眠れないあなたに	森田麻里子／著 伊田瞳／著 KADOKAWA 2021	599.4 モ	諫2 西4 た33 小長井
フランス人の赤ちゃんは朝までひとり でぐっすり眠る	レロちひろ／著 フォレスト出版 2022	599.4 レ	た33
医者が教える赤ちゃん快眠メソッド 家族そろってぐっすり眠れる	森田麻里子／著 星野恭子／監修 ダイヤモンド社 2020	599.4 モ	森12 飯盛
よくわかる起立性調節障害	中澤聡子／著 法研 2023	493.93 ナ	森3

●CD 各館・室の視聴覚コーナーにあります

タイトル	著者・出版社・出版年	請求記号	所蔵館・棚
自律神経に優しい音楽	SCM MUSIC 2017	260 ジ	森山
寝る1時間前から聞く快眠クラシック	辻本 玲ほか演奏 キングレコード 2020	101 ネ 450 ネ	たらみ 森山 小長井
おやすみ あかちゃん 愛の周波数528Hz	ACOON HIBINO テイチクエンタテインメント 2016	945 工	森山 飯盛

■睡眠に関するホームページ

『e-ヘルスネット-厚生労働省』

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart>

■レファレンスカウンターでお手伝いします

諫早市立図書館では、調べもののお手伝いをします。「探している本が見つからない」「どの本に載っているかわからない」「どうやって探せばいいのかわからない」など、お気軽にご相談ください。



■他館の本も取り寄せることができます

予約・リクエストカードに必要事項を記入してカウンター職員にお渡しください。

資料検索 (Web OPAC) でもご予約できます。その場合、パスワードの登録が必要です。

諫早図書館 Tel (0957)23-4946
西諫早図書館 Tel (0957)26-8607
たらみ図書館 Tel (0957)43-4611
森山図書館 Tel (0957)35-2001

飯盛図書室 Tel (0957)48-0518
高来図書室 Tel (0957)32-2395
小長井図書室 Tel (0957)34-2972



公式ホームページ



公式 X(旧 Twitter)