

# 『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  |
|------------------|------------------------------|----------|--------|
| 今さら聞けない睡眠の超基本    | 柳沢正史／監修 朝日新聞出版 2024          | 498.3 イ  | 諫61    |
| 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<br>ニュートンプレス 2023 | 491.37 エ | た57    |

### ●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<br>講談社 2023     | 493.7 フ | 諫60 西19<br>た57 飯盛    |
| CPAP 治療がよくわかる本<br>閉塞性睡眠時無呼吸を克服する        | 松吉秀武／著<br>現代書林 2023     | 493.3 マ | 森3 飯盛                |
| こんなに怖い図解睡眠時無呼吸症候群<br>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<br>日東書院本社 2019 | 493.3 コ | 諫60 西19<br>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         |
|---------------------------|------------------------------------|----------|---------------|
| いびき・睡眠時無呼吸を自分で治す横向き快眠法    | 末松義弘／著 現代書林 2024                   | 493.3 ス  | 諫60           |
| すぐに試せるぐっすり睡眠法<br>#スリトレ    | ヒラノマリ／著 虹有社 2024                   | 498.3 ヒ  | 諫61 た58       |
| 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<br>超・睡眠術     | 西野精治／著 木田哲生／著<br>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 他<br>サンマーク出版 2023 | 491.37 ベ | 諫60 飯盛<br>高来  |
| 働く人の疲れをリセットする<br>快眠アイデア大全 | 菅原洋平／著 翔泳社 2021                    | 498.3 ス  | 諫61 た58<br>森3 |

●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         |
|--------------------------------|------------------------------|----------|---------------|
| ねんねのお悩み、消えちゃう本                 | ねんねママ／著 青春出版社 2023           | 599.4 ネ  | 諫2 飯盛         |
| 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        |
| 小児科医が伝えたい起立性調節障害 症状と治療         | 田中大介／著 徳間書店 2024             | 493.93 タ | 諫60<br>た57 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            |
| 睡眠ジャズ                 | Oscar Peterson／[ほか]演奏 CHET International 2021 | 230 ス          | たらみ           |
| 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<br>450 ネ | たらみ 小長井<br>森山 |
| おやすみ あかちゃん 愛の周波数528Hz | ACCOON HIBINO テイチクエンタテインメント 2016              | 945 エ          | 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』>休養・こころの健康

>健やかな睡眠と休養



>睡眠と健康



■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)