

『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
知識ゼロでも楽しく読める!睡眠のしくみ	内村直尚/監修 西東社 2025	498.3 チ	諫61
明日が変わる睡眠の科学大全 ぐっすり眠り、スッキリ目覚める!	林悠/監修 ナツメ社 2025	498.3 ア	諫61 た58 森3 飯盛
図だけでわかる!快眠の科学	柳沢正史/監修 ニュートンプレス 2025	491.37 ズ	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 講談社 2023	493.7 フ	諫60 西19 た57 飯盛
CPAP 治療がよくわかる本 閉塞性睡眠時無呼吸を克服する	松吉秀武/著 現代書林 2023	493.3 マ	諫60 西19 森3 飯盛 高来 小長井
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
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#スリ トレ	ヒラノマリ/著 虹有社 2024	498.36 ヒ	諫61 た58
「謎に眠い」を解きほぐす 眠気の悩みをあきらめないセルフケア	菅原洋平/著 オーム社 2025	498.36 ス	諫61 西19 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
すごく使える睡眠学テクニク すぐに実践したくなる	櫻井武/著 日本実業出版社 2024	491.37 サ	諫60

●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
親子にやさしい赤ちゃんの気質タイプ別ぐっすりねんねガイド	三橋かな／著 河出書房新社 2025	599.4 ミ	諫2 森12 飯盛 高来
90分周期で9割の子が本当に眠ってくれる！ ママ研究者がみつけた家族でできるネントレ	ポリー・ムーア／著 成田奈緒子／監修 日本文芸社 2025	599.4 ム	森山
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
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 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
限りなく美しいおやすみ前の自律神経を整える音楽	神山純一 J. Project／演奏 2023	450 カ	飯盛
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 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 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