

特集：睡眠と健康

2019.2.26-3.29

	タイトル	著者	出版者	出版年	資料ID	請求記号
眠りのメカニズム、眠りと脳、こころ、生体リズム						
1	睡眠学ハンドブック	日本睡眠学会	朝倉書店	1994.1	0001725659	491.371/NI
2	脳と心と身体の図鑑：ビジュアル版	Ashwell, Ken W. S.	柘風舎	2015.8	0003306152	491.371/AS
3	睡眠の生理と臨床：健康を育む「ねむり」の科学 改訂第2版	神山, 潤(1956-)	診断と治療社	2008.4	0003025456	491.371/KO
4	睡眠学：眠りの科学・医歯薬学・社会学	日本学術会議 / 高橋, 清久(1938-)	じほう	2003.4	0002814904	491.371/NI
5	脳と睡眠：人はなぜ眠るのか (ブレインサイエンス・シリーズ:7)	井上, 昌次郎(1935-)	共立出版	1989.12	0001556529	491.371/BU/7
6	ヒトはなぜ眠くなるのか：人間ふしぎ不思議 (PHP文庫)	土肥, 一郎	PHP研究所	1991.1	0001196649	491.3/DO
7	現代病としての睡眠障害	川原, 隆造(1939-)	日本評論社	2000.7	0002682144	493.7/KA
8	睡眠とメンタルヘルス：睡眠科学への理解を深める (シリーズこころとからだの処方箋:8)	白川, 修一郎 / 上里, 一郎(1933-)	ゆまに書房	2006.6	0002948576	498.36/SH
9	睡眠障害：その診断と治療 改訂版 (最新医学文庫:1)	山口, 成良(1929-)	新興医学出版社	1992.5	0002618911	493.7/YA
10	睡眠障害の対応と治療ガイドライン	睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会	じほう	2002.7	0002790294	493.7/SU
11	一般医のための睡眠臨床ガイドブック	井上, 雄一 / 菱川, 泰夫(1932-)	医学書院	2001.3	0002782229	493.7/IN
12	眠りと体内時計を科学する	大塚, 邦明(1948-)	春秋社	2014.4	0003228671	498.36/OO
13	体内時計の謎に迫る：体をまもる生体のリズム (知りたいサイエンス:108)	大塚, 邦明(1948-)	技術評論社	2012.3	0003191491	491.3/OT
14	100歳を可能にする時間医学：老化と寿命の謎を解く	大塚, 邦明(1948-)	NTT出版	2010.9	0003230439	491.358/OO
15	病気になるらないための時間医学：「生体時計の神秘」を科学する	大塚, 邦明(1948-)	ミシマ社	2007.12	0003146610	491.3/OT
16	不眠 (メンタルヘルス・シリーズ)	堀, 忠雄	同朋舎出版	1988.9	0001193871	498.36/HO
17	子どもの睡眠早寝早起きホントに必要?	井上, 昌次郎(1935-)	草土文化	1999.8	0002776043	498.36/IN
18	今すぐ始めよう!早起き早寝朝ごはん：よく寝、よく食べ、元気に活動 第4刷 (写真を見ながら学べるビジュアル版. 新体と健康シリーズ)	香川, 靖雄(1932-) / 神山, 潤(1956-)	少年写真新聞社	2009.9	0003124794	379.9/KA
19	図解マインドフルネス：しなやかな心と脳を育てる	Verni, Ken / 中野, 信子(脳科学者)	医道の日本社	2016.6	0003303553	498.39/VE
20	現代洗脳のカラクリ：洗脳社会からの覚醒と新洗脳技術の応用	苔米地, 英人(1959-)	ビジネス社	2017.2	0003304005	145.4/TO
21	脳のリミッターを外せ!	苔米地, 英人(1959-) / 安達, 元一(1965-)	アスコム	2011.3	0003177446	159/TO
22	太陽からの光と風：意外と知らない?太陽と地球の関係 (知りたいサイエンス:023)	秋岡, 真樹ほか	技術評論社	2008.1	0003192210	444/AK
23	時間循環器病学：生体リズムと循環器疾患 (別冊・医学のあゆみ)	大塚, 邦明(1948-)	医歯薬出版	1997.6	0002814155	493.2/OT
不眠症対策：今夜からぐっすり眠れます						
24	今夜からぐっすり眠れます：深い短時間睡眠は、人生成功の秘訣	酒井, 和夫	リヨン社	1992.8	0001115975	498.36/SA
25	スタンフォード式最高の睡眠	西野, 精治(1955-)	サンマーク出版	2017.3	0003311448	491.371/NI
26	Sleep：最高の脳と身体をつくる睡眠の技術	Stevenson, Shawn / 花塚, 恵	ダイヤモンド社	2017.2	0003317842	498.36/ST
27	頭のよくなる四時間睡眠法 56版	酒井, 洋(1921-)	KKロングセラーズ	1983.8	0003122816	498.36/SA
28	眠りを減らせ!	Mattlin, Everett B. / 竹村, 健一(1930-)	三笠書房	1982.7	0001114147	498.36/MA
29	不眠症が治る本：2色版 (見てすぐできる図解健康シリーズ:6)	松原, 英多	広済堂出版	1991.3	0001115493	498.36/MA
30	不眠症を退治する生活術：眠りたいけれども眠れない人のための本 (Goma books)	大原, 健士郎(1930-)	ごま書房	1992.8	0001115653	498.36/OH
31	枕の人間工学：安眠の条件	花岡, 利昌	光生館	1993.7	0002904547	589.29/HA

32	眠りは百薬の長：なぜだろう？よく寝る人は病気になる	高田, 明和(1935-)	講談社	1993.3	0001651743	498.36/TA
33	眠りたいけど眠れない(こころの健康を考える)	堀, 忠雄	昭和堂	2001.12	0002760027	498.36/HO
34	快適睡眠のすすめ(岩波新書:新赤版 683)	堀, 忠雄(1944-)	岩波書店	2000.7	0002651765	080/IW-4/683
35	朝がうれしい眠り学：眠り上手になる55の秘訣(面白books:4)	鳥居, 鎮夫(1924-)	同文書院	1992.4	0001115591	498.36/TO
36	No more sleepless nights	Hauri, Peter.	J. Wiley	c1990.	0001387819	498.36/HA
夢と催眠術、心理学						
37	夜に訪れる恐怖：北米の金縛り体験に関する実証的研究	Hufford, David / 福田, 一彦(1958~)	川島書店	1998.11	0002614851	145.2/HU
38	"眠り"の癒し：眠れぬ夜、めざめぬ朝(ガイアブックシリーズ)	シ-ラ・レイヴァリ / 岸村, 小太郎(1954-)	産調出版	1997.10	0002533726	498.36/LA
39	眠りと夢(SAライブラリ-:7 7)	Hobson, J. Allan, 1933-	東京化学同人	1991.9	0001708818	491.371/HO
40	脳は眠らない：夢を生み出す脳のしくみ	Rock, Andrea	ランダムハウス講	2006.3	0002959819	145.2/RO
41	「夢」の認知心理学	岡田, 斉(1959-)	勁草書房	2011.2	0003186730	145.2/OK
42	夢で自分がわかる本	秋山, さと子	史輝出版	1989	0001589751	145.2/AK
43	夢の心理学：心の宇宙を探検する	鐘幹八郎	山海堂	1990.2	0001538585	145.2/TA
44	「夢」を知るための109冊	東山, 紘久(1942-)	創元社	1992.12	0001538192	145.2/HI
45	夢分析初歩	東山, 紘久(1942-)	ミネルヴァ書房	1993.3	0001537515	145.2/HI
46	夢体験を深める：ドリームワークの方法	ロバート・ボスナック / 渡辺, 寛美	創元社	1992	0001588996	145.2/BO
47	夢見る脳	Hobson, J. Allan, 1933-	どうぶつ社	1992.10	0001698273	491.371/HO
48	眠りと夢(岩波新書:青-270)	懸田, 克躬(1906-)	岩波書店	1957.3	0001818453	080/IW-2/270
49	夢分析入門	鐘幹八郎	創元社	1976	0001594592	145.2/TA
50	夢分析の実際：心の世界の探究	鐘, 幹八郎	創元社	1979	0001588978	145.2/TA
51	スーパー・ベーシック催眠導入：カリスマが教える本物の技術	林, 貞年(1964-)	現代書林	2007.6	0003279418	145.4/HA
52	催眠術の極め方：瞬間催眠術を超えた伝説の技法が習得できる!	林, 貞年(1964-)	現代書林	2008.3	0003279347	145.4/HA
53	催眠術のかけ方：初心者からプロまで今日から使える	林, 貞年(1964-)	現代書林	2003.7	0003279329	145.4/HA
54	催眠誘導の極意：さらに成功率アップ!「瞬間催眠術」もかけられる	林, 貞年(1964-)	現代書林	2006.7	0003279338	145.4/HA
眠りや夢がモチーフの読み物						
55	夢見通りの人々	宮本, 輝	新潮社	1986	0001628959	913.6/MI
56	夢枷	寺沢, 健一郎	福武書店	1983.1	0002683285	913.6/TE
57	また、同じ夢を見ていた	住野, よる	双葉社	2016.2	0003273185	913.6/SU
58	鍵のない夢を見る	辻村, 深月(1980-)	文藝春秋	2012.5	0003164430	913.6/TU
59	醒めながら見る夢	辻, 仁成(1959-)	KADOKAWA	2014.4	0003227763	913.6/TU