

江古田げんき倶楽部 第7号

2012.6.30

江古田図書館個性づくりテーマ展示第7回

眠り

睡眠には体内時計の働きが大きく関わっていて、朝起きて日の光を浴びてからおよそ15時間たつと眠くなることがわかっています。

睡眠はとても奥深く、その人の生活習慣や考え方など、さまざまなことを反映します。

睡眠という摩訶不思議な世界の謎を解き明かします。



展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階展示コーナー

展示期間：2012年6月30日（土）～8月30日（木）

お問い合わせ先：江古田図書館

中野区江古田 2-1-11 Tel 03-3319-9301



よい眠りはよい生活習慣から生まれる

- 朝起きたら、まず太陽の光を浴びる
- 朝起きる時刻を一定にする
- 昼間は明るく、夜は暗い環境で過ごす
- 毎日決まった時間に食事をする
- 毎日決まった時間に運動をする

快眠

- 入浴・・・ぬるめのお風呂にゆったり浸かると、筋肉の疲れと精神的な緊張を取り去り、眠るために必要な副交感神経を働かせることができます。
- ふとんを干す・・・晴天の午前10時から午後2時くらいの間に干しましょう
- パジャマとシーツ・・・パジャマは吸湿性、保温性、通気性のよいものをおすすめです。シーツは夏は麻やイ草などの、パリッとして触れる面積が少ない方が涼しく、冬はネルやフラノなどの起毛したものが温かく眠れます。
- 枕を合わせる・・・枕の役割は立っている時の自然な姿勢を寝ている時にも保てるように敷布団と首から頭にかけてのすき間を埋めることです。

睡眠には体は休んでいるが脳は活動しているレム睡眠と、体も脳も休んでいるノンレム睡眠があり、人は眠っている間にこの2つの睡眠を繰り返しています。
理想的な睡眠を得るには、「時間」はもちろん、「質」も大切な要素となります。



眠りにいい影響を与えるたべものは？

残念ながら、睡眠薬の代わりになるような食べ物はありません。注目したいのはカルシウムとたんぱく質です。カルシウムはイライラを鎮める働きがあります。眠くなる時、脳の中ではメラトニンが分泌されています。たんぱく質を豊富にとることでメラトニンの分泌をスムーズにします。

たんぱく質・・・豆腐、納豆、肉類、牛乳、チーズ など

カルシウム・・・小魚、乳製品、海藻類、豆腐、小松菜、春菊、青梗菜 など

飲み物

《細かいことが気になって眠れない時に》

●ごま塩番茶

①湯呑にごま塩大1（ごま：塩が8：2）

②番茶150～200CCを注ぐ

《イライラして眠れないときに》

●しいたけスープ

①鍋に干しいたけ4～5個と水3カップを入れ火にかける

②中火で20～30分煮立たせる

③スープの量が半量くらいになったらしょうゆ少々を入れる

④200CCを飲む

《スッと眠って快適な朝を迎えるために》

●甘口ウイスキーの炭酸割

①ウイスキー30mlに砂糖小さじ1を加える

②炭酸水を適量加える

☆アルコールは習慣性があるのでくれぐれも飲みすぎには注意！

《穏やかな睡眠の手助けとなるのは》

●米ぬかミルク

①グラス1杯の牛乳に米ぬかスプーン2～3杯を入れかきまぜて飲む

☆米ぬかは酸化しやすいので新鮮なもので作りましょう



参考資料 「不眠症睡眠障害みるみるよくなる100のコツ」 主婦の友社 編
「幸せを呼ぶ快眠ヒーリング」三橋 美穂 著 日本実業出版社 など



おすすめ展示図書



「眠れなくてつらい！を解決する本」

津島 ルリ子 総監修 小学館 2010年 498.3ネ

精神科・心療内科から婦人科まで、各分野の専門家が教えてくれる不眠のトラブル解決法。生活リズムを整えて体内時計をリセットしたり、ストレスを解消するなどのセルフケアが沢山紹介されています。

「眠っているうちに病気にならない体をつくる本」

根来 秀行 著 角川SSC 2010年 498.3ネ

睡眠中の体は「再生工場」だといいます。眠っている時私たちの体は休んでいるように見えますが、さまざまなアンチエイジングホルモンが働いて、昼間の活動で傷ついた細胞を治し、体全体を修復しているのです。睡眠中のホルモンをフル稼働すれば風邪はもちろん、ガンにも負けない体が作れる！という体の再生のための本です。

「睡眠の病気」

内山 真 総監修 NHK出版 2011年 493.7ス

不眠症・睡眠時無呼吸症候群・むずむず脚症候群といった、睡眠の悩みにつながる病気を詳しく紹介しています。医療機関を受診するタイミングや心地よい眠りにつながる環境を整える工夫について、具体的に紹介しています。睡眠の悩み度チェック、書き込み式の睡眠日誌も掲載しています。

テーマ展示図書リスト



書名	著者	出版社	出版年	請求記号
いい明日がくる夜の習慣	佐藤 伝	中経出版	2012	159/サ
眠りの科学への旅	ジム・ホーン	化学同人	2011	491.3/ホ
「眠れない」が治る本	鴨下 一郎	大和書房	2011	493.7/カ
眠れないあなたに	塩見 利明	毎日新聞社	2011	493.7/シ
睡眠教室	宮崎 総一郎	新興医学	2011	493.7/ス
睡眠不足がなくなる日	林田 健一	主婦の友社	2011	493.7/ハ
自分でできる「不眠」克服ワークブック	渡辺 範雄	創元社	2011	493.7/ワ
子どもとねむり	三池 輝久	メディアアイランド	2011	493.9/ミ
人はなぜ眠れないのか	岡田 尊司	幻冬社	2011	498.3/オ
「眠りが浅い」がなくなる本	梶村 尚史	三笠書房	2011	498.3/カ
快眠美人になる！		ホーム社	2011	498.3/カ
あなたの脳が9割変わる！超「朝活」法	久保田 競	ダイヤモンド社	2010	498.3/ク
今度こそ「快眠」できる12の方法		阪急コミュニケーションズ	2011	498.3/コ
不眠症の科学	坪田 聡	ソフトバンク	2011	498.3/ツ
毎日ぐっすり気持ちよく眠る！	南雲 つぐみ	トレランス出版	2011	498.3/ナ
「昨日の疲れ」が抜けなくなったら読む本	西多 昌規	大和書房	2011	498.3/ニ
不眠・快眠		毎日新聞社	2011	498.3/フ
安眠健康術	堀 忠雄	海竜社	2011	498.3/ホ
深く、気持ちよく「眠る」方法	保坂 隆	日本文芸社	2011	498.3/ホ
4時間半でスッキリ起きる睡眠革命		宝島社	2012	498.3/ヨ

リストに載っていない資料も取り揃えてありますので展示の棚をご覧ください。
貸出中の資料には予約を入れてご利用下さい。

詳しく調べる方法

1. 情報検索のキーワード

手がかりとなるキーワードを使って検索してみましょう。

睡眠障害・睡眠時無呼吸症候群・睡眠不足・いびき・睡眠薬・睡眠・枕・不眠症

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す(分類記号を参考に同じ主題の本を探すことができます)

分類	分野	分類	分野	分類	分野
491. 3	生理学	493. 1	全身病	493. 7	精神医学
493. 9	小児科学	498. 3	健康法	598. 3	家庭医学

◎図書館にある利用者開放端末(OPAC)の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>(携帯)

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

≪東京都立中央図書館(港区南麻布5-7-13)では、幅広い健康・医療関係情報を手に行うことができるよう「健康・医療情報コーナー」を設けています。≫

◆ 国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には「きょうの健康」「壮快」「日経ヘルス」などがあります。

・中野区内には「暮らしと健康」「ゆほびか」「夢21」などがあります。

利用者開放端末(OPAC)や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。



4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3カ月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料にご利用いただけます。

官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの検索
聞蔵Ⅱ	1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
マガジンプラス	1981年からの一般紙・総合誌の記事検索や学术论文等の検索

6. 関連機関のホームページで調べる

- 厚生労働省 健康・医療関連情報 <http://www.mhlw.go.jp/>
- 東京都 健康・医療 <http://www.metro.tokyo.jp/>
- NHK健康ホームページ <http://www.nhk.or.jp/kenko/>
過去に放送した睡眠・快眠に関する情報
- 睡眠文化ライブラリー <http://sleepculture.net/library.html>



東京・千代田区の御茶の水駅近くに3月に開設された図書室。
眠りの知識を幅広くする1000冊の蔵書を無料で閲覧できる。

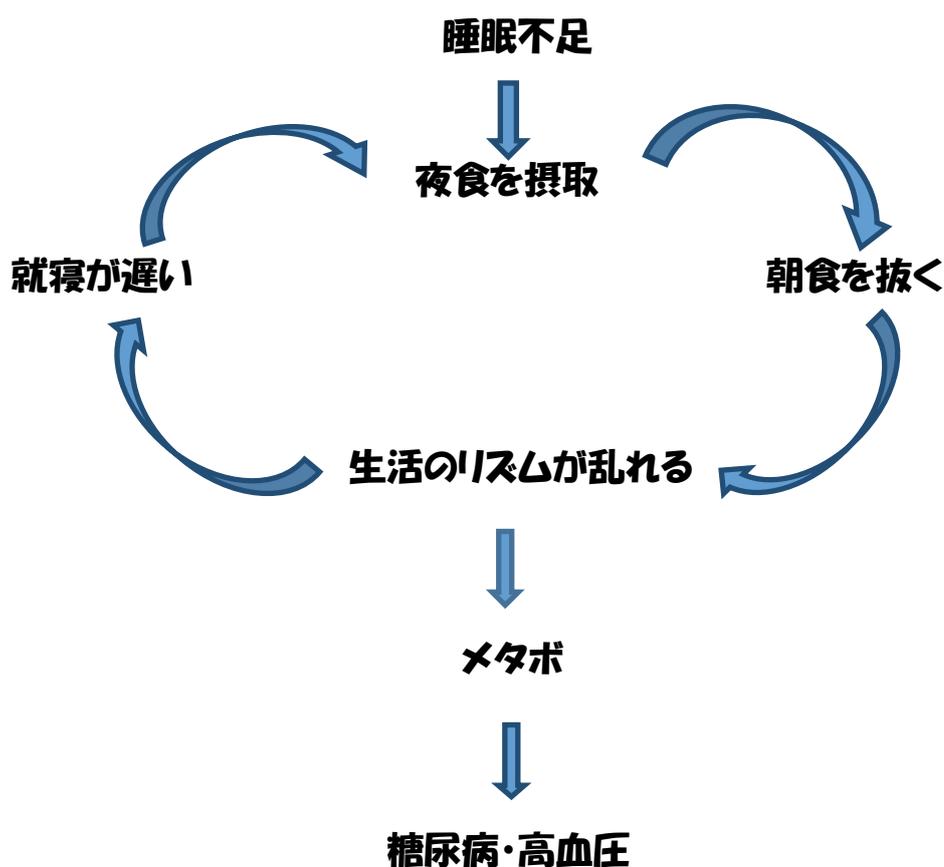
- 日本睡眠学会 <http://jssr.jp/>

2012年5月末日現在

江古田図書館 TOPICS

睡眠不足はメタボを招く？！

食事と運動、適切な睡眠があって初めて生活のリズムが整うといわれています。睡眠不足の人は太りやすいということは、米国の研究論文をはじめ、世界の研究者によって疫学的に証明されています。



お や す み な さ い



江古田図書館では「医療と健康」をテーマに資料を展示しています。

次回は「もの忘れ」を予定しています。

皆様の健康な生活の為に江古田図書館のパスファインダーをどうぞご利用下さい。