

第38回 江古田図書館個性づくりテーマ展示

快眠生活

～睡眠を見直す～

人生の3分の1は、睡眠の時間だと言われています。

睡眠時間だけなら誰もが「眠りの専門家」のはずですが、暑さで寝苦しかったり、睡眠不足を感じたり、日中突然眠気に襲われたりすることがあります。

身近な睡眠を見直し「快眠生活」ができる
手助けとなる資料を紹介します。



展示のご案内

展示場所:江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間:2017年8月26日(土)～2017年10月26日(木)

お問い合わせ:江古田図書館 中野区江古田2-1-11

TEL:03-3319-9301

大切な睡眠

健康に過ごすためには、睡眠が必要不可欠であると誰もが知っています。

「睡眠はどんな薬よりも勝る」とも言われています。

睡眠不足になると

- ・感覚が鈍る
- ・意思決定がうまくいかない
- ・気分が落ち込む
- ・物覚えが悪くなる



十分な睡眠で

- ・免疫機能と体温を調節し、健康な状態を保つ
- ・起きている間収集した情報が統合・要約されて、新しい発想や洞察が浮かぶ
- ・気分がよくなる
- ・記憶が定着する

良質な睡眠(快眠)の心得

「寝つきが悪い」「起きるのがつらい」「いくら寝ても疲れがとれない」

ぐっすり眠って、すっきり起きるのが良質な睡眠(快眠)です。質の良い睡眠は質の高い生活を送るために非常に重要な要素です。

現代人のライフスタイルが様々なように、睡眠のパターンは人それぞれ。

「○時間寝なくてはいけない」「夜型より朝型がいい」ということはありません。

誰にでもぴったり合う靴のサイズが無いように、最適な睡眠時間は人によって違います。年齢による変化もあります。若いとき夜型だった人が、中年になったら朝型になったということはよくあることです。また、「夜に起きる」ことは特に異常ではありません。産業革命以前(電灯が無かった時代)の人たちは、一晩に2回眠っていたそうです。

快眠のためのアドバイス



寝具

- 立っている姿勢をそのまま倒したのが、理想の寝姿勢です。
- 敷き布団(マットレス)は自然に寝返りがうてるものが良い硬さです。
- マットレスは季節ごとに裏返したり、向きを変えると長持ちします。同じ向きでの使用を続けると、腰の部分の凹みが目立つようになります。
- 健康な人なら寝返りをうちますので、寝始めの姿勢は仰向けでも、横向きでも、うつ伏せでもかまいません。自分にあった寝やすい姿勢で眠りましょう。
- 枕の高さは高すぎると肩がこりやすくなります。仰向けの場合、立った姿勢をイメージして、顎が上がったり下がったりしていないか確認してください。
- 横向きや高い枕が好きな人には両側が高くなっている枕があります。
- 季節やその日の気分で選べるように、複数の枕を持つのも一つの手です。
- 枕が苦手な方はタオルを折って頭と首筋の後ろに当てるという方法もあります。

眠る前に

- 寝室はなるべく眠るだけの場所にしましょう。ベッドに横になってから、テレビを見たり、スマホを操作したり、就寝以外のことをすると、その習慣を体が覚えてしまい、横になると逆に眼が冴えることになります。
- カフェインやアルコールは眠りを途切れがちにするので、就寝前は避けてください。
- 脳が働いて寝付けないときは、眠らなくてはと思うほど眠れなくなりますので、一度起床して、リラックスできる活動(読書等)をしてください。気持ちがゆったりして眠くなったらベッドへ戻りましょう。翌朝はいつもどおりの時間に起床しましょう。

起床後

- 就寝時間よりも起床時間を決めて、毎日同じ時間に起きましょう。
- 睡眠時間はためておくことができません。休日だからとベッドに長くこもっていると体内のリズムを崩して、たくさん寝たのに疲れている状態になります。
- 起きたら、たくさん光を浴びましょう。体の芯から目覚めることができます。



参考文献：「眠っているとき、脳では凄いことが起きている」 ペネロペ・ルイス／著 インターシフト
：「失われた夜の歴史」 ロジャー・イーカーチ／著 インターシフト
：「枕と寝具の科学」 久保田 博南・五日市 哲雄／著 日刊工業新聞社
：「専門医が教える毎日ぐっすり眠れる5つの習慣」 坪田 聡／著 三笠書房

おすすめ展示資料



『チンパンジーは365日ベッドを作る』

座馬 耕一郎／著 ポプラ社

野生のチンパンジーは毎日自分専用のベッドを作り、使い捨てにするという話を聞いてびっくり。著者が試しにチンパンジーの作ったベッドで寝てみたところ、寝心地が良かったそうで、さらにびっくり。動物の眠りを研究することで、人類の眠りについても考えさせられる本書。眠りの多様性が進んだ現在だからこそ、私たちの祖先の眠りがどうだったのか、想像してみませんか？



489.9 ザ



『世界が認めたニッポンの居眠り』

ブリギッテ・シテータ／著
阪急コミュニケーションズ

皆さんは通勤電車でウトウトした経験はありますか？この「電車内での居眠り」は外国の方から見るととても奇妙な光景であるようです。わたしたち日本人が知らない、世界の目から見た日本の睡眠習慣についての考察が、非常に興味深く書かれています。「イネムリ」が世界共通語になる日が来るかもしれません！



498.3 シ



『一流の睡眠』

裴 英洙／著 ダイヤモンド社

超多忙、不規則な生活、飲み会続き…、そんな忙しい人に向けて、効率の良い睡眠の取り方が紹介されています。

その他にも、夜型人間がスッキリ目覚める5つのワザや、どうしても徹夜の時に、ダメージを最小に抑える方法など、ピンチな時の対処法も紹介されています。どれも簡単な方法で、大幅に生活習慣を変えなくても、今日からできるものばかりです。



498.3 ハ



展示図書リスト



良質な睡眠（快眠）のために

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
失われた夜の歴史	ロジャー・イーカーチ	インターシフト	2015	230.5
眠っているとき、脳では 凄いことが起きている	ペネロペ・ルイス	インターシフト	2015	491.3
眠れなくなるほどおもしろい睡眠の話	関口 雄祐	洋泉社	2016	481.3
最新の睡眠科学が証明する 必ず眠れるとっておきの秘訣！	櫻井 武	山と溪谷社	2017	491.3
睡眠の教科書	ロバート・ ローゼンバーグ	シャスタインター ナショナル	2017	493.7
世界が認めたニッポンの居眠り	ブリギッテ・ シテーガ	阪急コミュニケー ションズ	2013	498.3
ニャンともぐっすり眠れる本	三橋 美穂	主婦の友 インフォス情報社	2016	498.3
一流の睡眠	斐 英洙	ダイヤモンド社	2016	498.3
スリープ・レボリューション	アリアナ・ハフィントン	日経BP社	2016	498.3
SLEEP	ショーン・ スティープンソン	ダイヤモンド社	2017	498.3

快眠生活のための寝具

書名	著者	出版者	出版年	分類
ねむり衣（ぎ）の文化誌	睡眠文化研究所／編	冬青社	2003	383.1
枕博士が教えるこれからずっと ぐっすり眠れる枕の本	奥山 隆保	幻冬舎ルネッサンス	2014	498.3
枕と寝具の科学	久保田 博南	日刊工業新聞社	2017	498.3

子どもの快眠

書名	著者	出版者	出版年	分類
ここだけは押さえておきたい 子どもの眠りの大事なツボ	神山 潤	芽ばえ社	2015	498.7
赤ちゃんとママのための 「朝までぐっすり睡眠プラン」	キャサリン・ トビン	大和書房	2017	599.4

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

「快眠生活」について詳しく調べるための方法

作成日 2017/08/26

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みよう

快眠 睡眠 安眠 熟睡 眠り 入眠 瞑想 呼吸 リラックス ストレス 健康 自律神経 不眠 寝不足 睡眠不足 朝型 生活習慣 生活リズム 健康法 うつ病 お風呂 入浴 早寝早起き 夢 脳 睡眠薬 睡眠時無呼吸症候群 いびき 仮眠 昼寝 居眠り 枕

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
491.3	生理学	493.7	神経科学	498.3	健康法	498.7	小児衛生

◎図書館にある利用者用検索機（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できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

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

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆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できます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「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できます。



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』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。
- ・利用者用検索機（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索できます。

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か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。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でご利用できます。

- ・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が可能です。
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1985年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索が可能です。
- ・マガジンプラス 一般誌から専門誌、大学紀要、海外誌紙まで収録した日本最大規模の雑誌・論文情報（見出し）データベースです。

6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省 e-ヘルスネット

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

「休養・こころの健康」の中に「睡眠と健康」についての情報があります。

◎厚生労働省 健康日本21

http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b3f.html

「休養・こころの健康」で睡眠について触れています。

◎NHK 健康ホームページ – NHK オンライン

<http://www.nhk.or.jp/kenko/>

NHKの複数の健康番組情報や、健康ニュースを一括検索することができます。

「睡眠・休養」についての記事もあります。

◎日本睡眠学会

<http://jssr.jp/index.html>

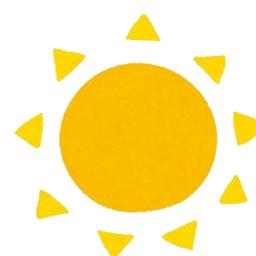
睡眠についての基礎知識がくわしくあります。

◎睡眠文化研究会

<http://sleepculture.net/index.html>

眠りを生活文化としてとらえ、多彩な視点で掘り下げています。

ライブラリーでは関連書籍を紹介しています。



TOPICS

ご存知ですか？江古田図書館 健康医療情報コーナー

キーワード：「えごたをげんきに！」

このコーナーでは、健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーとその関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。スタッフ一同、コーナー作りに取り組んでおります。是非、一度お立ち寄りください。



★江古田げんき倶楽部のバックナンバーは、中野区立図書館のHPでご覧頂くか、江古田図書館2階 健康医療情報コーナーでご覧いただけます。紹介された本もすべてこちらのコーナーで実際に手にとってご覧頂けますので、是非、ご活用ください。

健康医療情報コーナーの裏側にも、医療に関する資料がございます。ご来館の際は、併せてご利用ください。

編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、役立つ情報を発信して参ります。次回は「認知症」をテーマとした『個性展示』を行いますので、お楽しみに！