

調べ方案内

睡眠と健康について知る



長らくコロナ禍のなか、生活の変化やストレスによって睡眠に悩みを抱え、眠りの質を改善したいと思う人が増えています。また近年、睡眠に関する学問研究がめざましく進み、新たな事実が次々と解明されています。睡眠と健康について、関連資料や調べ方をご案内します。

目次	1 睡眠学とは ~睡眠学の今を知る	p2
	2 睡眠のメカニズムと体内時計	p2
	(1)睡眠のメカニズム (2)体内時計と睡眠	
	3 睡眠習慣の乱れと睡眠障害	p4
	(1)睡眠障害 (2)子どもの睡眠障害 (3)睡眠薬 (4)専門医・専門病院	
	4 快眠法	p7
	5 新聞・雑誌の記事・論文を探す.....	p8

資料リスト「毎日の眠りを見直そう ~カラダを休める安眠へのヒント~」(2023年2月作成)もあわせてご活用ください。

図書館の本の探し方

●キーワードで検索する

図書館の蔵書検索システムや、インターネット等で調べる際は、下記のキーワードや用語辞典に掲載されている言葉などを組み合わせて検索を行うと、手際よく情報を集めることができます。

◆キーワード

睡眠 / 眠り / 寝つき(入眠) / 覚醒 / 睡眠習慣 / レム睡眠
ノンレム睡眠 / 体内時計 / 体内リズム / 概日リズム(サーカディアンリズム)
時計遺伝子 / 睡眠障害 / 短時間睡眠 / 過眠 / 不眠症 / 睡眠薬

●図書館の棚を見て探す

日本の多くの図書館では、「日本十進分類法」を用いて本の内容(テーマ)を数字で表しています。原則として、この番号の順に本が並んでいるため、分類番号をヒントに棚を探すと関連する様々な本が見つかります。

◆睡眠に関連する図書館の分類番号(日本十進分類法)

140(心理学) / 463.9(生理学-生物学) / 481.3(動物生理学) / 491.3(生理学-医学)
491.371(中枢神経-脳-脊髄) / 493.3(呼吸器疾患-睡眠時無呼吸症候群) / 493.7(神経科学)
498.36(健康法-睡眠) / 498.4(環境衛生)

1 睡眠学とは ～ 睡眠学のいまを知る

睡眠に関する研究は、近年研究技術の進歩や学際的な研究の広がりにより著しく進歩し、日本人研究者による研究も多大な貢献をしています。

幅広い学問領域における、睡眠学の全体像がわかる図書をご紹介します。

◆関連する学問分野例

生命科学 / 睡眠科学 / システム生物学 / 機能生物学 / 合成生物学
睡眠医学 / 精神医学 / 健康科学 / 健康教育学 / 認知心理学 / 臨床心理学
発達心理学 / 社会心理学 / 精神分析

📖『健康・医療・福祉のための睡眠検定ハンドブック up to date』

(日本睡眠教育機構監修, 宮崎総一郎[ほか]編著 全日本病院出版会 2022.5)

睡眠関連の民間資格を創設し、養成と認定を行っている日本睡眠教育機構が作成した参考書。基礎知識、睡眠障害とその予防、睡眠相談・睡眠教育など広範囲の知識がまとめられています。

📖『心理学と睡眠:「睡眠研究」へのいざない』(江戸川大学睡眠研究所編 金子書房 2022.12)

※県立熊谷図書館所蔵

認知心理学、臨床心理学、健康心理学、発達心理学、社会心理学などの切り口から研究した成果を解説。主に研究者を対象としているが、説明はわかりやすく睡眠学の基礎も学べます。

📖『睡眠学』(日本睡眠学会編 第2版 朝倉書店 2020.11)

睡眠の役割やメカニズムを研究する「睡眠科学」、睡眠医療を中心に眠りと健康を保つ「睡眠医学」、睡眠障害による経済的損失や学業成績や生産性に与える影響といった領域を扱う「睡眠心理・社会学」を3つの柱として、睡眠学の最先端研究の全体像を紹介しています。

2 睡眠のメカニズムと体内時計

眠気と覚醒のメカニズム

朝になると目覚め、夜眠くなる…規則正しい睡眠リズムは、日中の疲労蓄積による「睡眠欲求」と体内時計に指示された「覚醒力」のバランスで形作られます。

健やかな睡眠を維持するために、夜間にも自律神経やホルモンなど様々な生体機能が総動員されます。

睡眠にはサイクルがあります。夢を見る「レム睡眠」と大脳を休める「ノンレム睡眠」が約90分周期で変動し、朝の覚醒に向けて徐々に始動準備を整えます。

出典:《eヘルスネット》(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/> 厚生労働省)

「健やかな睡眠と休養」(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-008.html>)

「眠りのメカニズム」(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-002.html>)

アイコンの説明

* 図書・雑誌は「県立熊谷図書館所蔵」と表示のあるものを除き、すべて県立久喜図書館で所蔵しています。



一般書



専門書



インターネット情報



オンラインデータベース**

(1) 睡眠のメカニズム

📖『睡眠の科学 なぜ眠るのかなぜ目覚めるのか』

(櫻井武著 改訂新版 講談社 2017.8 ブルーバックス)

睡眠と覚醒のメカニズムを最新の知見も盛り込んでわかりやすく解説しています。

📖『眠っているとき、脳では凄いことが起きている 眠りと夢と記憶の秘密』

(ペネロペ・ルイス著 西田美緒子訳 インターシフト 合同出版 2015.12)

「ひと晩寝ると問題がすっきり解けるわけ」IQ(知能指数)と睡眠のかかわり、記憶力や学習効果を高める方法、夢の理論など、眠っている間の脳のはたらきについて最新の知見を紹介しています。

(2) 体内時計と睡眠

体内時計とは

身体の中で起きているほとんどの生理現象は、地球の自転と同じ24時間の周期で動いています。この生体リズムを、学問的には「概日リズム(サーカディアンリズム)」と呼びます。

体内時計を働かせているのが37兆個の全細胞に存在する「時計遺伝子」。人間では「視交叉上核」という脳の中の神経細胞集団がその司令塔の働きをしています。

体内時計にとって最も重要なのは「太陽」の「光」です。季節による昼夜の時間の変化が、動物の冬眠や繁殖の時期を決め、人間では「冬季うつ」など季節病を引き起こすことがあります。

参考:『時計遺伝子:からだの中の「時間」の正体』(岡村均著 講談社 2022.9)



📖『時計遺伝子:からだの中の「時間」の正体』(岡村均著 講談社 2022.9 ブルーバックス)

2017年のノーベル生理学・医学賞のテーマにもなった「時計遺伝子」。時計遺伝子が、睡眠、血圧、体温、ホルモン分泌、時差ぼけなど生理現象のリズムをつかさどるしくみを解説しています。

📖『赤ちゃん体内時計 胎児期から始まる生活習慣病』(三池輝久著 集英社 2021.7 集英社新書)

ヒトの体内時計は生後1歳半から2歳にはほぼ完成します。著者は長年の臨床経験から、赤ちゃんのひどい寝ぐずりや夜泣きの原因は、赤ちゃんが乳児期になり「概日リズム」を身につけるときに、「時差ぼけ」を起こしているからと想定しています。睡眠障害と発達障害との関連性、睡眠治療の検証も提示しています。

📖『体内リズムをめぐる生物学』(田中美[ほか]編著 アドスリー 2020.3)

生物の健康と種の保存にとって重要なしくみである体内リズム。日常生活では実感されない「体内時計」による日内リズム、生殖のリズム、季節繁殖リズムのしくみと役割についてわかりやすく解説しています。

📖『食べる時間でこんなに変わる 時間栄養学入門:体内時計が左右する肥満、老化、生活習慣病』

(柴田重信著 講談社 2021.8 ブルーバックス)

夜型人間は肥満になりやすい? 時計遺伝子の研究により、同じものを食べても、同じ運動

をしても、時間帯によって体に及ぼす変化が違ってくるとわかってきました。食べる時刻や運動する時刻を変える健康法を紹介しています。

📖『動物はいつから眠るようになったのか？—線虫、ハエからヒトに至る睡眠の進化』

(大島靖美著 技術評論社 2018.2)

ヒトの睡眠からさかのぼって線虫など多細胞動物の睡眠までたどり、最後に動物の睡眠を比較して眠りの進化と起源について論じています。脳の半分ずつが眠るイルカやクジラ、渡りの時期に睡眠パターンが変化する渡り鳥など、睡眠のあり方は実に多様です。

📖『体内時計の研究』(本間 研一、本間 さと著 医学書院 2022.10)

長年、体内時計、時間生物学研究に携わってきた著者が、自身の研究の集大成としてまとめた研究書。時間生物学の発展と現在の到達点を示し、今後の展望を述べています。

3 睡眠習慣の乱れと睡眠障害

睡眠習慣の乱れ

国際比較により、働く日本人の睡眠時間は短いことがわかっています。特に家事・育児に追われがちな女性の就労者は慢性的な睡眠不足状態にあります。またシフトワークによる体内時計と食事など生活習慣の「ずれ」も身体に悪影響を与え、いずれの状態も生活習慣病にかかりやすいことが明らかになっています。

子どもの生活時間も夜型化が進み、成長の遅れや食欲不振、注意・集中力の低下といった影響だけでなく、将来的に肥満や生活習慣病、うつ病の発症リスクが上がることも指摘されています。

睡眠障害の例

- **睡眠時無呼吸症候群(SAS)** / 眠り出すと呼吸が止まってしまうため、日中の強い眠気や高血圧などを引き起こす病気。
- **ナルコレプシー** / 特定の神経細胞が働かなくなるために日中に突然強い眠気が出現して、眠り込んでしまう病気。
- **レム睡眠行動障害** / 睡眠中に夢体験と同じ行動をとってしまう病気。

参考: 《eヘルスネット》(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/> 厚生労働省) 内
《健やかな睡眠と休養》(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-008.html>)
「睡眠と生活習慣病との深い関係」「睡眠不足や睡眠障害、子どもへの大きな影響」
《健康・用語辞典—休養・こころの健康》(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary>)
「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」「ナルコレプシー」「睡眠薬」「レム睡眠行動障害」

(1) 睡眠障害と睡眠に関わる病気

📖『睡眠障害 現代の国民病を科学の力で克服する』

(西野精治著 KADOKAWA 2020.3 角川新書)

スタンフォード大学で睡眠研究に取り組む著者が、現代人の身体を蝕む睡眠障害の種類や恐ろしさを分かりやすく伝え、快適な眠りを手に入れるための様々な手がかりを示しています。

- 📖 『別冊NHKきょうの健康 40代からシニアまで睡眠の悩み - 治療は必要？薬はどうする？』
 (三島和夫著 NHK出版 2022.7)
 「眠れない」「夜トイレに何度も起きる」「睡眠薬のやめ方を知りたい」など、睡眠障害の有病率が増加する働き盛りからシニア世代。睡眠のさまざまな悩みに専門医が回答し、自分でできる快眠のコツ、治療すべき病気、主な睡眠薬についても掲載されています。
- 📖 『睡眠障害のなぞを解く「眠りのしくみ」から「眠るスキル」まで』(櫻井武著 講談社 2015.4)
 不眠症、過眠症、睡眠時随伴症、そして睡眠障害と関連のある病気についてわかりやすく解説しています。
- 📖 『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、内山真編集 第3版 じほう 2019.6)
 睡眠と睡眠障害に関する最新の知見、患者への対処法や指導法を広い分野の専門家に提供することを目的としています。記述は比較的わかりやすく、「Q&A」「睡眠障害対処指針」なども掲載。
- 📖 『眠る 心と体の健康を守る仕組み』
 (松田英子著, 日本行動科学学会編 二瓶社 2017.3 行動科学ブックレット)
 睡眠の生理学的基礎と、睡眠が関連する心身の不調をふまえた上で、認知行動療法を中心に、各種睡眠障害を改善させる心理学的アプローチを紹介しています。
- 📖 『サーカディアンリズムと睡眠』(千葉茂編著, 本間研一編著 新興医学出版社 2018.7)
 夜型の生活や交代制勤務などによる、24時間の体内時計と外界のリズムの不調和によって生じる睡眠・覚醒障害について、診断と治療法を解説しています。
- 🖥️ 《日本睡眠学会》(<https://jssr.jp/>)
 「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン(2014年7月22日更新)」、「ナルコレプシーの診断・治療ガイドライン」「ナルコレプシー クリニカルクエスチョン(一般用 Q&A 20問)」が掲載されています。

(2) 子どもの睡眠障害

- 📖 『特集 眠らない子ども～大人が今できること～』
 (雑誌『チャイルドヘルス 2022年7月号』診断と治療社 2022年7月1日発行 p5-52)
 乳幼児から中学生まで、よい睡眠習慣づくりのための工夫、スマホやICTとの関係、夜泣き、睡眠と病気、発達障害と睡眠、など各分野の専門家による11の記事が掲載されています。
- 📖 『子どもの睡眠ガイドブック 眠りの発達と睡眠障害の理解』
 (駒田陽子、井上雄一編 朝倉書店 2019.7)
 医療関係専門家や教育関係者向けに子どもの睡眠の基礎と臨床を過不足なく網羅したガイドブック。子どもの健康や学力・体力の向上に重要な睡眠について、基礎知識、睡眠障害の病態生理や治療について幅広く概説しています。



(3) 睡眠薬について調べる



『睡眠関連の薬の本』（田ヶ谷浩邦著 アルタ出版 2021.9）

冒頭で睡眠の問題と睡眠薬の働きについて簡潔にわかりやすく解説し、各治療薬を写真・薬価付きで掲載。ただし各医薬品の成分や副作用などは掲載されていませんので、下記《PMDA》のサイトで、医薬品の製品名で検索し「添付文書」を確認しましょう。



『睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン』（三島和夫編, 睡眠薬の適正使用及び減量・中止のための診療ガイドラインに関する研究班〔著〕 じほう 2014.3）

「睡眠薬の適正な使用のためのQ&A(全40問)」には医師向け、患者向けそれぞれの回答を掲載。刊行年がやや古いため、最新の薬については掲載されていません。



睡眠薬は、「精神科の薬」「心の薬」を紹介した図書にも掲載されています。



『精神科の薬がわかる本』（姫井昭男著 第4版 医学書院 2019.1）

「あらゆる人にとって精神科の薬の必要最小限の、間違いのない知識を伝える」役割を意識して書かれています。「睡眠薬」と「抗不安薬」がわかる。」の章で、依存を形成しやすい睡眠薬のはたらきや副作用、処方や止め時のタイミングについて解説しています。



《PMDA（独立行政法人 医薬品医療機器総合機構）》（<http://www.pmda.go.jp/>）

最新の添付文書の検索とダウンロードができます。「添付文書等検索」→「医療用医薬品」→「医療用医薬品 情報検索」。一般用医薬品は、「一般用・要指導医薬品」のページから検索します。



医師に処方される薬を「医療用医薬品」、薬局などで市販されている薬を「一般用医薬品」といいます。



「添付文書」とは

薬の用法・用量、使用上の注意など、薬を正しく使うために大切な情報を記載した文書です。医薬品には添付文書の作成と添付（紙またはQRコード表示）が義務づけられています。

(4) 睡眠障害の専門医、専門病院を探す



《日本睡眠学会》（<https://jssr.jp/>）

「睡眠医療認定」のページに、「日本睡眠学会専門医」「同歯科専門医」「同検査技師」「専門医療機関」の都道府県別の一覧が掲載されています。



《NCNP 病院 国立精神・神経医療研究センター 睡眠障害センター》

（<https://www.ncnp.go.jp/hospital/guide/sd/sleep-disorder.html>）

様々な睡眠・覚醒障害患者に最も適した診療を提供するために睡眠障害外来を開設し、原因究明や新たな治療法など研究開発も進めています。

「眠りと目覚めのコラム」では、各担当医が睡眠や診療に関するテーマで情報発信をしています。

〒187-8551 東京都小平市小川東町 4-1-1 代表:042-341-2711

4 快眠法

📖 『睡眠(ねむり)のなぜ？に答える本 もっと知ろう！やってみよう！！快眠のための12ポイント』
(大川 匡子、高橋清久監修 ライフ・サイエンス 2019.1)

厚生労働省による「健康づくりのための睡眠指針 2014 ~睡眠 12 箇条~」をもとに、
良い睡眠をとるためのポイントを示しています。日頃の睡眠習慣見直しに役立つ一冊。



コバトン

📖 『睡眠負債 “ちょっと寝不足”が命を縮める』

(NHK スペシャル取材班著 朝日新聞出版 2018.4 朝日新書)

毎日1、2時間というわずかな睡眠不足が、借金のように積み重なっていく「睡眠負債」。
現代社会ならではの新たな脅威について、25万人の調査結果と最新研究の取材をもとに迫り、
予防・対策について考えます。

📖 『英国式 科学が実証する睡眠の技術 人生を最高にする眠り方』

(アリス・グレゴリー著 ニュートンプレス 2021.12)

睡眠研究のさまざまな事例をもとに、不眠をひき起こすあらゆる原因や、赤ちゃんから晩年まで
年代別の快眠のヒントを解説。発達障害と睡眠の関係、改善法にも触れています。

🖥️ 《eヘルスネット》 (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/> 厚生労働省)

厚生労働省による生活習慣病予防のための健康情報サイト。以下のページに睡眠に関する
解説があります。

《健やかな睡眠と休養》

(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-008.html>)

「眠りのメカニズム」「快眠のためのテクニック」「快眠と生活習慣」などをテーマに専門家が
平易に解説。

《健康・用語辞典－休養・こころの健康》

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

「いびき」「過眠」「睡眠薬」「ノンレム睡眠」「体内時計」「不眠症」「レム睡眠」、睡眠障害の各疾患
などの用語が取り上げられています。

新しい睡眠指標 「睡眠休養感」

国立精神・神経医療研究センター、日本大学医学部、埼玉県立大学の研究者によるグループ
は、「睡眠休養感」(朝の目覚めの時に生じる休まった感覚)が成人の健康維持に重要であることを、
疫学データにより明らかにしました(英国科学雑誌「Scientific Reports」に 2022.1.7掲載)
将来の総死亡リスクが増える眠り方として、世代別に以下2つをあげています。

- 働き盛り世代 : 睡眠時間が短く、かつ睡眠休養感がない
- 高齢世代 : 寝床で過ごした時間が長く、かつ睡眠休養感がない

参考:「睡眠休養感がカギを握る:健康維持・増進に役立つ新規睡眠指標の開発」(トピックス 2022.2.24)
(<https://www.ncnp.go.jp/topics/2022/20220224p.html> 国立研究開発法人国立精神・神経
医療研究センター)

栗山健一著 「“睡眠休養感”アップで健康長寿 3つの快眠スイッチ」(『NHKきょうの健康 2022年7月』
NHK出版 p24-27)

5 新聞・雑誌の記事・論文を探す

最新の情報を得たいときは、新聞記事や雑誌論文を探してみましょう。



(1) インターネット上で公開されたデータベースで探す

🖥️ 《J-STAGE》

(<https://www.jstage.jst.go.jp/browse/-char/ja> 国立研究開発法人科学技術振興機構) 3,000 誌以上の科学技術(人文科学・社会科学分野も含む)のジャーナルや会議録等を収録した電子ジャーナルのプラットフォーム。キーワード等で検索ができ、本文を読むことができます。

【検索例】 キーワード〈睡眠 & 季節〉で検索する

山下舞琴[ほか]著「冬の日照時間が短い地域に住む日本の高齢者における、冬と夏の睡眠の質に関連する要因」(『日本看護研究学会雑誌 2018 年 41 巻 1 号』p19-28 2018.4)

(2) 商用オンラインデータベースで探す

📁 オンラインデータベース

「オンラインデータベース」とは、ある特定のテーマやジャンルの情報を収集・整理し、オンライン上で検索できるようにしたもので、正確かつ専門的な情報を手軽に検索することができます。埼玉県立図書館が契約しているオンラインデータベースを、館内で無料でご利用いただけます(プリントアウトは実費)

利用方法 : 県立図書館の利用カード、または住所を証明できるものをお持ちのうえ、図書館カウンターまでお越しください。

詳しくは、《埼玉県立図書館ウェブサイト》内「データベース紹介」のページからご確認いただけます。

(<https://www.lib.pref.saitama.jp/guide/business/database.html>)



🔍 医中誌 Web (医学中央雑誌刊行会)

国内発行の、医学・歯学・薬学・看護学及び関連分野の定期刊行物、のべ約7,500 誌から収録した約 1,500 万件の論文情報(書誌的事項や一部の抄録など)を検索することができます。収録される文献には「医学用語シソーラス」に基づき主題に沿ったキーワードが付与されており、キーワードを活用すればより精度の高い検索も可能です。

【検索例】 キーワード〈発達障害 & 睡眠〉で検索する

伊東若子著「発達障害と睡眠 睡眠外来の現場から(解説)」(『こころの科学 203 号』日本評論社 p2-6 2019.1)

🔍 JDreamIII (ジー・サーチ)

科学技術や医学・薬学分野の文献情報を検索できる、日本最大級の科学技術文献データベース。記事本文をデータベースから見ることはできませんが、一部全文リンクがあるものがあります。海外文献は、日本語による抄録を掲載しています。

🔍 朝日新聞クロスサーチ (朝日新聞社)

1879(明治12)年からの朝日新聞の記事を、キーワードや発行年月日などから検索・閲覧できます。「週刊朝日」「AERA」の記事も収録されています。

【検索例】 キーワード〈睡眠の質〉で検索する

「食品業界、「眠り」に注目 「質向上」PR商品続々 機能性への過信は禁物」

(『朝日新聞 2022 年 9 月 10 日』朝刊 13 面)



コバトン・さいたまっち

発行:埼玉県立久喜図書館 自然科学・技術資料担当
埼玉県久喜市下早見 85-5 Tel:0480-21-2659