

●「睡眠」を調べる ●

睡眠とは私たちが生きるにあたって重要なものです。睡眠に関して悩んでいても、深く調べたことがない方が多いのではないのでしょうか。このパスファインダーは、調べ方の案内について記載するものです。睡眠について幅広く調べてみましょう。

★手掛かりとなるキーワード

睡眠 睡眠不足 熟睡 快眠 睡眠障害 不眠 眠気 睡眠時無呼吸症候群
ヘルスケア ストレス 鬱 リラックス ナルコプレシー 体内時計 むずむず脚症候群
このようなキーワードをもとに、インターネットや図書館の検索機で調べてみましょう。

また、NDCという図書館内の資料をテーマごとに分類する番号があります。下記の表をもとに本棚を探してみましょう。

分類番号	テーマ
491.371	中枢神経、脳、心理学的生理学
493.7	神経科学、精神医学
498.36	睡眠、安眠



●図書館の蔵書検索機(OPAC)で調べてみましょう

館内にある蔵書検索機で、タイトルやキーワード、著者名などを入力してさいたま市内の図書館の蔵書を調べることができます。

さいたま市内図書館所蔵の本をいくつか紹介いたします。

<参考図書>所蔵館内でのみご利用いただけます。

タイトル	著者	出版年	出版	請求記号
睡眠学 第2版	日本睡眠学会／編集	2020.11	朝倉書店	R.491.37
時間生物学事典	石田直理雄, 本間研一／編集	2008.5	朝倉書店	R.493.9

※北浦和図書館では所蔵していません。

<一般書>

タイトル	著者	出版年	出版	請求記号
睡眠と脳の科学	古賀良彦	2014.2	祥伝社	498.36 コカ
快適睡眠のすすめ	堀忠雄	2000.7	岩波書店	498.36 利
枕と寝具の科学	久保田博南 五日市哲雄	2017.3	日刊工業新聞社	498.36 保
<眠り>をめぐるミステリー	櫻井武	2012.2	NHK 出版	491.37 サ

●新聞や雑誌で調べてみましょう

1 データベース(電子資料)を使ってみましょう

北浦和図書館では下記のデータベースの利用が可能です。カウンターの職員がご要望にしたがって検索いたします。

タイトル	概要
Web OYA-bunko (館内利用限定)	雑誌図書館 1988 年以降の雑誌記事目録約 420 万件を検索できるデータベースです。
ELNET (館内利用限定)	1988 年以降の新聞約 100 紙、雑誌約 250 誌の約 2700 万件の主要な記事を検索できるデータベースです
埼玉関係データベース	埼玉新聞記事見出し、雑誌、人物、埼玉県内史誌目次の検索ができます
ざっさくプラス (館内利用限定)	明治時代から現在までに刊行された、全国誌、地方誌の雑誌記事約 1500 万件を検索できるデータベースです。

2 雑誌で調べてみましょう

さいたま市内図書館所蔵の雑誌をいくつか紹介します。健康に関する雑誌をインターネットや OPAC 等で調べてみましょう。さらに、その雑誌のホームページのバックナンバーを該当するキーワード名で調べてみましょう。

タイトル	著者	出版年	出版	請求記号
きょうの健康 2021 年 3 月号 通巻 396 号	なし	2021.2	NHK 出版	なし
睡眠の病気(きょうの健康 別冊)	内山真／総監修	2011.9	NHK 出版	489.7 スイ

3 「CiNii Articles」を使ってみよう

<https://ci.nii.ac.jp/>

論文、図書・雑誌や博士論文などの学術情報で検索できるデータベース・サービスです。

4 国立国会図書館「雑誌記事検索」を使ってみよう

<https://ndlopac.ndl.go.jp/F/?func=find-b-0>

国立国会図書館の所蔵資料及び国立国会図書館で利用可能なデジタルコンテンツを検索し、各種の申し込みができるサービスです。

●インターネットで関連サイトを調べてみましょう(令和3年度12月現在)

関連サイトを何点か紹介します。

◆「e-ヘルスネット[情報提供] 厚生労働省」休養・こころの健康
(厚生労働省運営)

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

◆「さいたま市健康ナビ」休養・こころの健康・たばこ・アルコール > 睡眠
(さいたま市運営)

<http://www.kenkonavi.jp/contents/kyuuyou02.html>

◆「睡眠医療プラットフォーム」睡眠週間について>現代社会と睡眠
(国立精神・神経医療研究センター運営)

<https://sleepmed.jp/platform/entry1.html>

●睡眠に良い CD を調べてみましょう

さいたま市内図書館所蔵の CD をいくつか紹介いたします。

タイトル	責任	発売年月	発売者	請求記号
脳の疲労をとり効率 UP お昼寝クラシック	熊本マリ／ピア ノ演奏・選曲	2018.9	King Record	360 ノ
眠りに誘うクラシック—睡 眠専門医が選んだスペイ ン楽曲集—	井上雄一／監 修・選曲	2017.7	デラ	360 ね
ぐっすり眠れる音楽	藤森徹也／監 修	2016.6	Aroma Sounds	360 グッ
癒しクラシック—おしのね 心地よい睡眠のために—	志賀一雅／監 修	2010.12	King Record	360 1ヤ

※このパスファインダーは調査の手段となりうる資料や情報を提供するものであり、図書館が特定の治療方法、薬等を勧めるものではありません。

※診断、治療方法、投薬方法については専門の医師や医療機関にご相談ください。

作成・発行

〒330-0074

さいたま市浦和区北浦和1-4-2

さいたま市立北浦和図書館

TEL 048-832-2321

FAX 048-832-2324

