

快眠のすすめ

睡眠時間の短い日本人。朝なかなか起きられなかったり、午後耐えがたい眠気が襲ってきたりしませんか？心身の健康維持のためにも睡眠は必要不可欠、今日からできる睡眠のヒントになる本を紹介します。

『一流の研究者たちが教える 快眠の科学』



著者:伊藤 和弘／著 出版社:日経BP

出版年:2025.6 資料コード:1010563763

睡眠負債はゆっくり体をむしばんでいく。睡眠のメカニズムを理解し、快眠を手に入れよう。「睡眠と人体」の不思議な関係、心身の疲労と睡眠休養感、睡眠トラブル対策法、眠りの質が変わる「快眠法」などを紹介する。

『とにかくぐっすり眠りたい』



著者:乙丸屋 久兵衛／著 出版社:ダイヤモンド社

出版年:2025.7 資料コード:1010563771

不眠の悩みは「寝具」で9割解決する！寝具を味方にして快眠に導き、仕事に家事に最高のパフォーマンスを発揮できる「60+1」の方法を、さまざまな科学的根拠とともに紹介する。オススメ寝具ランキングなども掲載。

『睡眠戦略』



著者:角谷 リョウ／著 出版社:PHP研究所

出版年:2024.6 資料コード:1010298774

長眠、短眠、二分割睡眠…。7種類の睡眠を戦略的に使い分け、狙った通りに最高のパフォーマンスを発揮する！ビジネスパーソンにとって「強力な武器」となりうる7種類の睡眠法を紹介する。

『眠っている間に体の中で何が起こっているのか』



著者:西多 昌規／著 出版社:草思社

出版年:2024.2 資料コード:1010341673

ちゃんと寝るだけでなぜホルモンバランスが整い、脳が冴え、筋肉がつき、見た目も若返るのか。睡眠中の体の状態、睡眠不足により受けるダメージを臓器別に解説し、睡眠のメカニズムの全貌を明らかにする。



『1週間で勝手にぐっすり眠れる体になるすごい方法』

著者:石川 泰弘／著 出版社:日本文芸社

出版年:2025.10 資料コード:1010563755

効果絶大な休養術で最高の体調になる! 炭酸薬湯に浸かる、深部体温を下げる、心地良い疲労感増加メソッドなど、誰でも簡単に続けられて至高の睡眠を得るために「1週間プログラム」を、科学的な知見に基づいて紹介する。

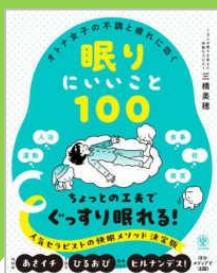


『今さら聞けない睡眠の超基本』

著者:柳沢 正史／監修 出版社:朝日新聞出版

出版年:2024.8 資料コード:1010369187

子どもの睡眠不足はリスク絶大、一夜漬けは逆効果、ショートスリーパーにはなれない…。睡眠研究の第一人者が、最新の科学研究から見えてきた睡眠の重要性と、健やかな睡眠をとる方法をビジュアルに紹介。



『オトナ女子の不調と疲れに効く眠りにいいこと100』

著者:三橋 美穂／著 出版社:かんき出版

出版年:2024.8 資料コード:1010369039

眠りをコントロールすれば、不調を軽くするだけでなく、健やかさ、美しさまで手にことができる。人気セラピストが、心と体を「眠り」の力で元気にする100のメソッドをイラストでくわしく解説する。



『最強の昼寝法「スーパー・パワーナップ」』

著者:遠藤 拓郎／著 出版社:扶桑社

出版年:2024.6 資料コード:1010341855

不適切な睡眠指導では日本人の睡眠はよくならない! 睡眠治療の専門医が、20分間の昼寝「パワーナップ」と、パワーナップに加圧トレーニングを組み合せた「スーパー・パワーナップ」を紹介する。



『快眠1分マッサージ』

著者:永井 峻／著 出版社:自由国民社

出版年:2023.11 資料コード:1010305017

眠りをさまたげる“目のこり”をほぐせば、ぐっすり眠れる! ふとんの中ですぐできる、顔の3か所をひねって揺らすだけのセルフケアのやり方をわかりやすく解説する。睡眠がさらに深くなるコツなども紹介。