

からだのとしょしつだより

[資料の紹介] おすすめの一冊

「そもそも「よい眠り」とは何か 努力によらない睡眠改善のヒント」
福田 一彦著 大修館書店 2024



日本人は世界で最も睡眠時間が短いと言われているそうですが睡眠に問題を抱えている方は老若男女を問わず多いですね。この本の著者は心理学の研究者で睡眠を研究しています。

睡眠が健康に重要なことは認識されていても睡眠について学ぶ機会はほとんどなく、研究者たちには講演の依頼が多いそうです。

そこで感じることは、睡眠について知りたいという需要に対して情報が供給されていても情報量は十分ではなく、また明らかに誤った情報も供給されていることだそうです。

1時間半程度で行っている講演をもとに、図表などを添えて読みやすく解説されていますが、いわゆるハウツー本ではありません。

睡眠という現象を正しく理解することが「よい眠り」「よい生活」を手に入れることにつながるそうです。

[新着図書のご案内：2025年1月]



1月の新着図書36冊より、一部をご紹介します。

からだのとしょしつでは、3か月ごとに新しい図書を追加しています。ご紹介した以外の新着図書は、からだのとしょしつHPの「新着リスト」よりご覧になれます。

入院患者さんにご家族の方には貸出も行っていますので、どうぞご利用ください。

	<p>『国立がん研究センターの抗がん剤・放射線治療を乗り切って元気になる食事206』 全田貞幹, 千歳はるか監修, 主婦の友社編 主婦の友社 2024</p>
	<p>『いちばんわかる! 東洋医学のきほん帳：古典と現代医学の視点から正しく理解』 伊藤剛著 Gakken 2024</p>

裏面もご覧ください



	<p>『女性のための発達障害ガイド：友人関係・恋愛・就職で困らない最新情報』 宮尾益知監修 河出書房新社 2024</p>
	<p>『誰にも言えない汗の悩み：多汗症のための心理学的・医学的サポート』 藤後悦子, 山極和佳編著 多汗症サポートグループ協力 福村出版 2024</p>
	<p>『子どもの偏食Q&A：あるある悩みにどう答える』 大山牧子著 中外医学社 2024</p>

からだのとしよしつは、どなたでもご利用いただけます。
ここで紹介している内容はごく一部です。
ほかにも関連資料がありますので、どうぞお立ち寄りください。

東邦大学医療センター大森病院 2号館3階 からだのとしよしつ
 <開室時間> 月～金：9:30～15:00（第2火曜日 9:30～14:30）
 土：9:30～13:00（第3土曜日は休室）
 休室日：第3土曜日・日・祝日

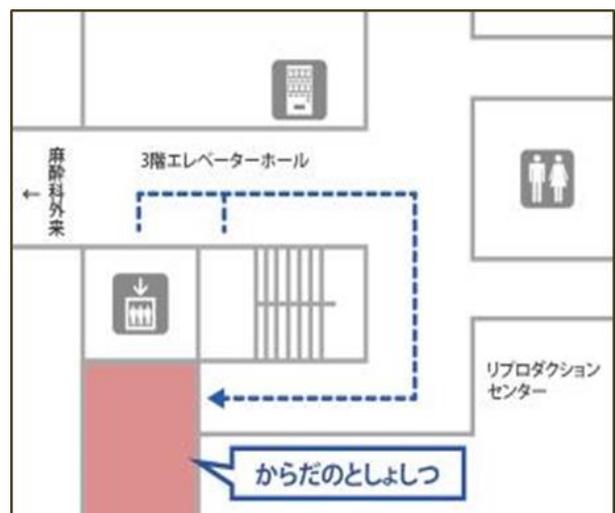


©2024 HALLWAY CREATION

大森病院 2号館



2号館3階案内図



編集・発行 からだのとしよしつ（東邦大学医療センター大森病院 2号館3階）



からだのとしよしつ