

# 「睡眠」について調べる

「睡眠」に関する調べ方のガイドです。図書館では、様々なツールから情報を入手できます。

## 調べ方の案内

- ①事典や辞書で調べる ②本で調べる ③雑誌で調べる ④新聞で調べる  
⑤視聴覚資料で調べる ⑥インターネットで調べる ⑦類縁機関の紹介

## キーワードを挙げてみよう

資料検索端末（OPAC）や各種データベースを検索する際に入力するキーワードの例です。

＜主なキーワード＞

睡眠 眠り 眠気 快眠 安眠 熟睡 不眠 不眠症 睡眠障害 睡眠負債  
睡眠環境 睡眠時無呼吸症候群 睡眠薬 睡眠学 など

## 事典や辞書で調べる

調べたいテーマの意味が不明確な場合は「キーワード」を手がかりに、用語事典などを引いてみましょう。

書名	著者・编者等	分類
『人間の許容限界事典』 2015年	山崎 昌廣／編集	R490
『健康心理学事典』 2019年	日本健康心理学会／編	R490.1
『睡眠学』 2009年	日本睡眠学会／編	R491.3
『現代精神医学事典』 2016年	加藤 敏／編	R493.7

（事典・辞書などの参考図書には分類の前に「R」がついています）

## 本で調べる

〈仙台市図書館の本を探す〉

- テーマの棚に行って探す

睡眠に関連する本を探すときは、まず各テーマの棚へ行ってみましょう。

＜関連分野の分類番号＞

383	衣食住の習俗	491.3	生理学	493.7	精神医学	498.3	健康法
-----	--------	-------	-----	-------	------	-------	-----

- 資料検索端末（館内 OPAC）で調べる

各図書館にある資料検索端末機で、図書館の蔵書を調べることができます。

資料の状態（在庫・貸出中など）、配架場所、請求記号（背ラベルに表示の分類）などがわかります。

また、図書館のホームページ（Web OPAC）からも蔵書検索ができます。

<https://lib-www.smt.city.sendai.jp/> （仙台市図書館ホームページ）

<図書館で所蔵している関連図書の例>

書名	著者・編者等	分類
『夢を見るとき脳は』 2021年	アントニオ・ザドラ	145
『ねむり衣(ぎ)の文化誌』 2003年	睡眠文化研究所	383.1
『眠りの文化論』 2001年	吉田 集而	389
『動物はいつから眠るようになったのか?』 2018年	大島 靖美	481
『なぜ眠るのか』 2021年	パトリシア・S.ダニエルズ	491
『最強に面白い!!睡眠』 2020年	ニュートンプレス	491
『睡眠の科学』 2017年	櫻井 武	491.3
『不眠』 2021年	文響社	493.7
『睡眠障害』 2020年	西野 精治	493.7
『不眠とうつ病』 2015年	清水 徹男	493.7
『睡眠障害のなぞを解く』 2015年	櫻井 武	493.7
『睡眠障害の子どもたち』 2015年	大川 匡子	493.9
『クロノタイプ別睡眠レッスン』 2022年	穂積 桜	498.3
『快眠は作れる』 2019年	村井 美月	498.3
『睡眠学の権威が解き明かす眠りの新常識』 2018年	内山 真	498.3
『睡眠負債』 2018年	NHK スペシャル取材班	498.3
『江戸の快眠法』 2018年	宮下 宗三	498.3
『枕と寝具の科学』 2017年	久保田 博南 五日市 哲雄	498.3
『朝起きられない人のねむり学』 2016年	神山 潤	498.3
『眠りと体内時計を科学する』 2014年	大塚 邦明	498.3
『世界が認めたニッポンの居眠り』 2013年	ブリギッテ・シテーガ	498.3
『子どもが幸せになる「正しい睡眠」』 2019年	成田 奈緒子 上岡 勇二	498.7
『子育てで眠れないあなたに』 2021年	森田 麻里子 伊田 瞳	599

雑誌で調べる

<図書館で所蔵している関連雑誌の例>

雑誌名	出版社
『こころの科学』	日本評論社
『健康』	主婦の友社
『きょうの健康』	日本放送出版協会

●インターネットを使って雑誌記事・論文を探す

- 1 「国立国会図書館オンライン」(NDL-ONLINE) <https://ndlonline.ndl.go.jp/>  
国内で刊行された学術雑誌、紀要を中心に人文科学・社会科学・自然科学の記事情報が検索できます。
- 2 「CiNii(サイニイ) : NII 学術情報ナビゲータ」 <https://cir.nii.ac.jp/>  
国内で発行された論文や図書・雑誌などの学術情報が検索できるデータベースサービスです。

<こんな記事・論文が検索できます>

記事・論文情報
【睡眠白書からみえる日本の睡眠事情】野々村 琢人、島田 紗樹 人間生活工学 =Journal of human life engineering 23(1)=57 2022.3 p21-24
【労働者のメンタルヘルス不調と関連する睡眠障害】水木 慧、小曾根 基裕 公衆衛生 =The journal of public health practice 86(1) 2022.1 p12-18

新聞で調べる

●原紙／縮刷版

新聞コーナーにあります。縮刷版は現物の新聞をそのまま縮小して冊子体にしたもので、巻頭の索引を使うと関連するテーマの新聞記事が検索できます。

●マイクロフィルム（河北新報）

明治30年1月分から所蔵しています。（市民図書館4F・一部欠号年度あり）

●新聞記事をデータベースで探す

探しているテーマの新聞記事をテーマ、キーワード、日付等から検索して全文を読むことができます。

<図書館で利用できる新聞記事データベース>

データベース名	収録期間	提供館名
河北新報データベース	1991年8月から	全館
日経テレコン《日経4紙》	1975年4月から（一部）	市民・泉・宮城野
朝日新聞クロスサーチ	テキスト検索は1985年から（縮刷版は1945～1999年）	全館

<こんな新聞記事が検索できます>

記事情報
〔be between 読者をつくる〕睡眠の悩みがありますか？ 朝日新聞 2022年2月5日 週末 be（朝刊）
〔昼下がり短時間仮眠／パワーナップで効率アップ!!／午後3時までには／横にならず20分以内〕 河北新報 2022年2月4日 本紙（朝刊）

## 視聴覚資料で調べる

図書だけでなく、CD や DVD などの視聴覚資料も参考になります。

資料名	資料種別
『最新音楽療法睡眠障害改善ベスト 決定版』 Nature Notes 2017年	CD
『睡眠の不思議』 ナショナル・ジオグラフィック協会 2010年	DVD
『快眠シアター／ぐっすり眠るためのハウツー&ヒーリング』三橋 美穂 2005年	DVD

## インターネットで調べる

キーワードを参考に、手がかりとなる単語や分野から関連サイトを検索しましょう。

### ●関連サイトの紹介

- 1 「e-ヘルスネット（厚生労働省）」 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>  
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。「休養・こころの健康」のカテゴリの中に「睡眠」に関する情報があります。
- 2 「睡眠障害センター（NCNP 病院 国立精神・神経医療研究センター）」  
<https://www.ncnp.go.jp/hospital/guide/sd/sleep-disorder.html>  
睡眠習慣や睡眠障害に関する情報が「眠りと目覚めのコラム」の中で紹介されています。
- 3 「Suimin.net（スイミンネット）」 <https://www.suimin.net>  
すこやかな眠りのための情報を「田辺三菱製薬株式会社」と「吉富薬品株式会社」が提供する WEB サイトです。

## 類縁機関の紹介

### ●睡眠医療センター（東北大学病院）

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d3334/>

〒980-8574 仙台市青葉区星陵町1番1号

TEL：022-717-7000(代表)

### ●仙台市役所ホームページ→くらしの情報→健康と福祉→健康・医療→こころの健康相談

<https://www.city.sendai.jp/kurashi/kenkotofukushi/kenkoiryo/sodan/index.html>

目的別に相談窓口が紹介されています。

- ・仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）

〒980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6

TEL：022-265-2191 FAX：022-265-2190

### ☆困ったとき・資料が見つからないときは

読みたい本が見つからないときや、機械の操作が分からないときなどは、どうぞお気軽にカウンターにいる職員までお声がけください。