

図書館をもっと身近に暮らしの中に



メディカルパス

# 「睡眠」と「睡眠障害」

日本では  
5人に1人が睡眠障害！

## メディカルパスについて

図書館を上手に活用するための「調べ方ガイド」です。  
愛知医科大学、尾張旭市、瀬戸市、長久手市、日進市の図書館で利用できる資料を中心に、図書館員がお勧めする情報を掲載しています。お役立てください。  
なお、図書館員は医療相談には応じかねます。図書館利用に関するご質問であれば、遠慮なくお申し出ください。  
★資料が貸出中等の場合があります。事前にお問合せいただくことをおすすめします。

「睡眠」は脳が発達した動物において生命を維持するために不可欠なものです。

ところが、現代社会において多忙のあまり睡眠時間を削ったり、ストレス等で眠れなかったりすることにより、睡眠不足が生じ、睡眠障害を起こすことが多いようです。

**自己診断は禁物です。診断・治療については必ず医師にご相談ください。**

### 1. 睡眠、睡眠障害に関する言葉

睡眠、不眠症、過眠、睡眠時無呼吸症候群、ナルコレプシー、生活習慣病

### 2. まず、辞書や事典で言葉の意味を調べてみましょう

メルクマニュアル医学百科家庭版	<a href="http://www.merckmanuals.jp/home/index.html">http://www.merckmanuals.jp/home/index.html</a>		トップページ右上の検索窓に、キーワードを入力します	
睡眠学	朝倉書店	2009	日本睡眠学会から出版。睡眠全般のことを知るのに役立ちます。難しい。	医大 館内限定

### 3. 近隣公共図書館の「本」を使って調べてみましょう

- 睡眠、睡眠障害に関する本は、「493.7」「498.3」に分類し、医学書の棚に並べています。
  - 尾張旭市立図書館では、朝見武彦文庫健康コーナーの棚に並べています。
- でも、棚から目的の本を探すのは意外と大変！！ここではとても便利な「パソコンでの検索」をご紹介します。

#### 1. 蔵書検索をする

今あなたが図書館にいるなら、館内の検索用パソコンを使ってください。図書館以外の場所にいるなら、下記URLにアクセスします。検索窓に「1. 睡眠、睡眠障害に関する言葉」で紹介した語を1つ入力します。

図書館によってデータベースの呼び方が異なります。ご不明な点は各館の職員にお問い合わせください。		
尾張旭	蔵書検索	<a href="http://lib.city.owariasahi.lg.jp/asp/WwKensakuKani.aspx">http://lib.city.owariasahi.lg.jp/asp/WwKensakuKani.aspx</a>
長久手	本の検索	<a href="http://library.city.nagakute.lg.jp/f-hajimete.html">http://library.city.nagakute.lg.jp/f-hajimete.html</a>
瀬戸	資料検索	<a href="http://www.lib.seto.aichi.jp/opac/wopc/pc/pages/TopPage.jsp">http://www.lib.seto.aichi.jp/opac/wopc/pc/pages/TopPage.jsp</a>
日進	蔵書検索	<a href="http://lib.city.nisshin.lg.jp/koukinou/index.html">http://lib.city.nisshin.lg.jp/koukinou/index.html</a>
医大	オーパック OPAC	<a href="http://www.opac.aichi-med-u.ac.jp/mylimedio/search/search-input.do">http://www.opac.aichi-med-u.ac.jp/mylimedio/search/search-input.do</a>

2014年5月 病院に「健康情報室」がオープン！  
「所在」が「健康情報室」の本は、病院2階「健康情報室」にあります。  
\* 複写のみ可能です。 どうぞご利用ください。

## 2. 図書館員が選んだ本はコチラ



[表の見かた]

本のタイトル	出版社	出版年	著者	表紙の 写真
図書館員からの推薦コメント				
図書館名	○:「所蔵あり」 ×:「所蔵なし」 △:「貸出不可」		星が多いほど専門的	

### ■本を手にとる方法■

方法1 所蔵している図書館に出向いて利用する。

方法2 他の図書館の本を借りることができます。お近くの公共図書館のカウンターにご相談ください。

(ただし、愛知医科大学所蔵の本については、直接訪問してください。)

### A 一般向け

別冊NHKきょうの健康 睡眠の病気:不眠症・睡眠時無呼吸・むずむず脚		NHK 出版	2011	内山 真総監修		
快眠できなくなりだしたらまず読む本。						
尾張旭 ○ 493.7/ケンコウ	瀬戸 ×	長久手 ○ 498.3/8 番	日進 ○ 493.7/ス	医大 ×	難易度 ★☆☆	

好きになる睡眠医学 第2版		講談社	2013	内田 <sup>すなお</sup> 直		
ずばり「睡眠とは」から始まる、睡眠に関する入門書。睡眠障害についても大きくページを割いています。睡眠障害クリニックの様子も興味深いのではなしでしょうか。						
尾張旭 × 初版あり	瀬戸 ○ 493.7/ス	長久手 ×	日進 ○ 493.7/ウ	医大 ×	難易度 ★☆☆	

現代の不眠:24時間型社会のぐっすり眠り学		明治書院	2012	塩見 利明		
『睡眠』とは何かから始まり、睡眠にまつわる病気や対処法に至るまで、「睡眠」の全体像を把握できる1冊。特に、睡眠障害等は生活習慣病に繋がるため、専門家に相談することが肝要としている。						
尾張旭 ○ 493.7/ケンコウ	瀬戸 ○ 498.3/ケ	長久手 ○ 498.3/8 番	日進 ○ 493.7/シ	医大 地域書架 ○ 健康情報室 △	難易度★★★	

名医が教える不眠症に打ち克つ本		アーク出版	2010	内山 真		
不安やストレスと不眠、うつ病と不眠など、精神の異変からくる不眠についてページを割いてあります。認知行動療法についても触れられています。						
尾張旭 ○ 493.7/ケンコウ	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ○ 493.7/ウ	医大 ×	難易度★★★	

### B ちょっと専門的 (医療者向け)

いきなり名医! どう診る? 日常診療に潜む睡眠障害:その訴え、あなたに知らせるべからず!		日本医事新報社	2011	林田 健一		
睡眠に関する問題の初期対応や専門医へ紹介するタイミングなど実践的なポイントをわかりやすく説明。医療者向けだが症例や図も多く取り入れておりわかりやすい。						
尾張旭 ○ 493.7/ケンコウ	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ×	医大 ×	難易度 ★★☆☆	

睡眠障害診療ガイド	文光堂	2011	日本睡眠学会認定委員会 睡眠障害診療ガイド・ワーキンググループ監修			
この1冊で睡眠について全体を学ぶことができます。医療関係者向けですので、踏み込んで調べたい人に最適です。						
尾張旭 ×	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ×	医大 △ 6階	難易度★★★	

### C 薬物療法

あなたに合う睡眠薬と精神安定剤	法研	2011	福西 勇夫			
睡眠薬に対する疑問を少しでも解消するために知っておきたい、薬物療法で用いる薬に関する一般向けの本です。付録として、この本に掲載されている薬剤一覧もあります。						
尾張旭 ○ 493.7/ケンコウ	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ○ 493.7/フ	医大 ×	難易度★★☆	

## 4. 診療ガイドライン

睡眠障害の対応と治療ガイドライン 第2版	じほう	2012	内山真(睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会)		
尾張旭 ×	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ×	医大 健康情報室 △	難易度 ★★★

睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン	じほう	2014	三島和夫(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)		
尾張旭 ×	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ×	医大△ ガイドライン書架	難易度 ★★★

## 5. 愛知県内の公共図書館で所蔵している「本」を探すこともできます

愛知県内図書館横断検索 <sup>あいぞう</sup>愛蔵くん [http://www.aichi-pref-library.jp/?page\\_id=72](http://www.aichi-pref-library.jp/?page_id=72)

愛知県内の公共図書館(一部を除く)で利用できる資料を一度に検索できます。遠方の図書館しか所蔵していなくても、取り寄せることができますので、気軽にご相談ください。なお、検索結果の表示には時間がかかる場合があります。

## 6. インターネットで調べてみよう

日本睡眠学会	<a href="http://jssr.jp/index.html">http://jssr.jp/index.html</a>	睡眠に関する基礎知識、診療ガイドライン、認定医リスト、患者会等の閲覧ができます。
健康づくりのための睡眠指針 2014(厚生労働省)	<a href="http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000042751.pdf">http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000042751.pdf</a>	「健康日本21」の睡眠について設定された目標を11年ぶりに改訂。

※ 参考「健康づくりのための睡眠指針 2014」は、URL が非常に長いため、厚生労働省のページ(<http://www.mhlw.go.jp/>)または検索エンジンにて「健康づくりのための睡眠指針 2014」で検索することをおすすめします。



<睡眠科 睡眠障害を専門に診る診療科>

愛知医科大学には、2008年、日本で初めての睡眠障害全般を専門に診る「睡眠科」が誕生。 **※睡眠科の診察は完全予約制です。**

睡眠障害は生活習慣病との関連が深いことも明らかにされており、総合的かつ専門的な治療が必要です。睡眠に関して気になる症状、悩みがあればご相談ください。

詳細はこちらから <http://www.aichi-med-u.ac.jp/hospital/sh04/sh0401/sh040113/index.html>

7. 「専門的な情報」を使って詳しく調べてみましょう

**A NDL-Search (国立国会図書館サーチ)** 提供: 国立国会図書館 <http://iss.ndl.go.jp/>  
 医学だけでなくあらゆる分野の雑誌論文を検索できます。記事・論文を選択し、検索ボックスに「1. 睡眠、睡眠障害に関係する言葉」で紹介した語を1つ入力して検索してみましょう。検索した雑誌論文の入手方法については、図書館職員にお尋ねください。

いちゅうしウェブ  
**B 医中誌Web** 提供: 医学中央雑誌刊行会 <http://www.jamas.or.jp/>  
 国内の医学・薬学・歯学および看護学などの関連領域の雑誌論文を検索。医師や看護師が日常的に使うデータベースで少々難しいですが、医学文献を調べたい方には最適。 医大でのみ利用できます。 詳しい使い方は、医大の図書館員に遠慮なくお問い合わせください。



専門的な情報を探すのは、少し難しいかもしれません。お困りの際は、気軽に図書館職員までご相談下さい。業務上知り得た個人のプライバシーを、私たちは絶対に口外しません。

**ME-LI.LINE 参加図書館**  
めりーらいん

愛知医科大学医学情報センター (図書館) 0561-61-5402 長久手市岩作雁又1番地1  
<http://www.aichi-med-u.ac.jp/su24/index.html>

尾張旭市立図書館 0561-54-5544 尾張旭市東大道町山の内 2419番地 5  
<http://www.city.owariasahi.lg.jp/kurasi/kyouiku/shougaigakushuu/tosho/index.html>

瀬戸市立図書館 0561-82-2202 瀬戸市東松山町1-2  
<http://www.lib.seto.aichi.jp/> ※休館日は毎月第4水曜日です

長久手市中央図書館 0561-63-8006 長久手市坊の後 114番地  
<http://library.city.nagakute.lg.jp/f-hajimete.html>

日進市立図書館 0561-73-4123 日進市蟹甲町中島 3番地  
<http://lib.city.nisshin.lg.jp/>



「めりーらいん」参加館は、様々な活動を通じ、みなさまの健康生活を応援します！

メディカルパス「睡眠、睡眠障害」  
 2014年6月(作成・URL確認)  
 編集・発行 めりーらいん事務局  
 愛知医科大学医学情報センター(図書館)  
 愛知県長久手市岩作雁又1番地1  
 TEL 0561-61-5402 FAX 0561-62-3348  
<http://www.aichi-med-u.ac.jp/micl/melline/top.html>