

岩手県立図書館

パスファインダー No.79

す い み ん

睡眠

(シリーズ 医療情報8)

このパスファインダーは、あるテーマを調べるときに役立つ図書館資料や他のツールを紹介するための道しるべです。

今回のテーマは「睡眠（すいみん）」です。「眠る」ことは、ヒトをはじめ、動物にとってもっとも基本的な欲求です。不適切な睡眠の習慣の積み重ねによって引き起こされる病気もあり、睡眠不足は、私たちの健康をおびやかします。睡眠の大切さを知り、脳や体を元気にしませんか？



テーマについて調べるキーワードは？

情報にたどり着くカギとなるキーワードを考えます。ひとつのテーマに結びつくいろいろなキーワードから、新たな切り口や、情報の的が絞られます。

例：睡眠 睡眠不足 安眠 快眠 眠り 熟睡 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 うつ など



岩手県立図書館

電話：019-606-1730 FAX：019-606-1731

<http://www.library.pref.iwate.jp/>



キーワードをもとに図書館資料を探そう！

1. 蔵書検索機<OPAC (オーパック)>を使ってみよう。

館内にある蔵書検索機<OPAC>で、当館の蔵書を調べることができます。キーワードや、本のタイトル、編著者名などを入力して検索します。

当館所蔵の検索結果の一部をご紹介します。



【3階：参考図書コーナー】

| 資料情報 | 請求記号 |
|---|--------------|
| 『睡眠学』日本睡眠学会 // 編集 朝倉書店 2009年 ◆睡眠の役割やメカニズムを研究する「睡眠科学」、睡眠が社会に与える影響などを扱う「睡眠社会学」、睡眠医療を中心とした「睡眠医歯薬学」の3つの柱から成り立つ「睡眠学」。その知識を網羅した一冊。 | R/491.371/スイ |



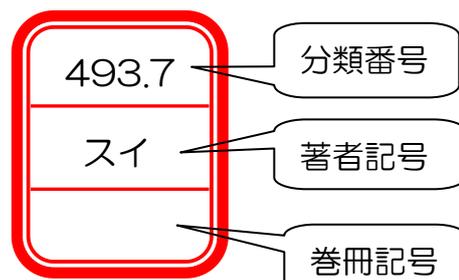
【3階：一般・児童コーナー】

| 資料情報 | 請求記号 |
|--|-----------|
| 『睡眠の病気』内山 真 // 総監修 NHK 出版 2011年 ◆不眠症・睡眠時無呼吸症候群・むずむず脚症候群といった、睡眠の悩みにつながる病気を詳しく紹介しています。自分でできる快眠の工夫、睡眠の悩み度チェック、睡眠日誌が掲載されています。 | 493.7/スイ |
| 『ヒトはなぜ人生の3分の1も眠るのか?』ウィリアム C. デメント // 著 藤井 留美 // 訳 講談社 2002年 ◆眠っているのに疲れがとれない人、疲れているのに眠れない人。毎日のやる気、アタマの回転、そして寿命さえも寝ている間に決まってしまうのだそうです。全米ベストセラーの翻訳本です。 | 498.36/デメ |
| 『睡眠がよくわかる事典』神山 潤 // 監修 PHP 研究所 2008年 ◆「どうしてわたしたちは眠るのか」「眠るとからだはどうなるのか」といった基本的な睡眠のしくみや、睡眠に関する疑問、睡眠との上手なつきあい方などを紹介しています。 | J/498/スイ |

2. 直接、棚に行ってみよう。《ブラウジング》

図書館の本には、1冊ごとにテーマを表す分類記号が付いています。各コーナーでこの分類番号の棚に行くと、同じような内容の資料が近くになっています。

| 分類番号 | テーマ |
|---------|-----------|
| 491.371 | 中枢神経：脳 |
| 493.7 | 神経科学 精神医学 |
| 498.36 | 睡眠 安眠 |





新聞・雑誌記事（論文）を探そう！

1. データベース（電子資料）を使ってみよう。館内限定

当館では、以下のデータベースで新聞・雑誌記事（論文）を探することができます。
※ご利用の際には手続きが必要です。4階カウンターまでどうぞ。

| | | | |
|--------------------------|--|--|--|
| 岩手日報記事情報 | 岩手日報の記事を、2004（平成16）年4月から検索できます。ただし、事故、事件、裁判の記事は除かれます。 | | |
| NICHIGAI MAGAZINEPLUS | 1945（昭和20）年以降の一般雑誌から専門誌、大学紀要を収録した国内最大規模の雑誌・論文データベースです。 | | |
| 毎日NEWSパック | 聞蔵Ⅱビジュアル | | |
| 河北新報データベースKD | 日経テレコン21 | | |
| ヨミダス歴史館 | The Sankei Archives | | |

検索結果の一部をご紹介します。



| 記 事 | データベース |
|---|----------|
| 「寝る前ケータイやめて 睡眠指針11年ぶり改定へ」 『岩手日報』 2014（平成26）.3.14 朝刊11面 | 岩手日報記事情報 |
| 「★暮らしのアドバイス★ 睡眠日記つけて良い眠りめざす」 『岩手日報』 2014（平成26）.1.8 朝刊11面 | 岩手日報記事情報 |

2. 雑誌を見よう。

| 資料情報 | 場所 | 請求記号 |
|---------------------------------------|---------------|----------|
| 「睡眠の悩み」 『きょうの健康』通巻310号 2014.1 | 新聞・雑誌 コーナー | S/498/キ1 |
| 「睡眠時無呼吸症候群」 『きょうの健康』通巻309号 2013.12 | 新聞・雑誌 コーナー | S/498/キ1 |

3. 「CiNii Articles—日本の論文をさがす」を使ってみよう。インターネット

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

日本語で書かれた雑誌や、学術論文を探することができます。本文リンクのあるものは、そのまま本文を閲覧することもできます。

4. 国立国会図書館「雑誌記事検索」を使ってみよう。インターネット

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

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、自然科学の記事が検索できます。



インターネットで関連サイトを探そう！

即時性があり、検索に便利です。

テーマに関連するウェブサイトをご紹介します。(2014年6月3日現在)



- ◆ 『日本睡眠医学協会』 <http://www.sleep-medical.com/>
「眠る」ということがいかに大切かを学ぶ「快眠学」のページや、「睡眠障害」について理解を深めるページなどがあります。

- ◆ 『国立国会図書館データベース・ナビゲーション・サービス』 **Dnavi**

http://dnavi.da.ndl.go.jp/bnnv/servlet/bnnv_user_top.jsp

インターネット上にある膨大な情報資源をより有効に活用できるよう、各種データベースの入口まで案内します。調べたいデータベースのキーワードやテーマから検索することができます。



他の図書館等の所蔵を調べよう！ 【インターネット】

1. 当館のホームページで・・・

<http://www.library.pref.iwate.jp/>

県内図書館横断検索で、岩手県の公共図書館、大学図書館などの所蔵状態を一度に検索できます。

2. 国立国会図書館のホームページで・・・

<http://iss.ndl.go.jp/>

国立国会図書館サーチで、国立国会図書館をはじめ全国の公共図書館、公文書館、美術館や、学術研究機関等が提供する資料、デジタルコンテンツを総合的に検索できるサービスです。

3. 「CiNii Books—大学図書館の本をさがす」で・・・

<http://ci.nii.ac.jp/books/>

全国の大学図書館が所蔵する本（図書・雑誌）の情報を検索することができます。



文献を入手しよう！

「当館以外の場所にある本が読みたい」

→ お取り寄せできる場合がございます。カウンターでご相談ください。



「本や雑誌、紀要などの論文の複写がほしい」

→ 有料となりますが、お取り寄せできる場合がございます。カウンターで直接、ご相談・お申込みください。