

4月27日発売！



眠り上手になるための睡眠学

— 脳は眠らなければ回復しない！ —

宮崎 総一郎 著

月刊誌『安全と健康』の人気連載記事を再構成し書籍化！ 睡眠負債が及ぼすさまざまな悪影響を警告するとともに、職域での睡眠問題や睡眠からアプローチする認知症予防など最近の話題も含め、よりよい睡眠の方法を紹介。睡眠について知ることの大切さを実感できる一冊。

定価 本体 1,500 円＋税 四六判 並製カバー 184 ページ
ISBN 978-4-8059-1803-6 C0360

著者略歴：1979年秋田大学医学部卒業、1985年同大学院修了、医学博士。2004年に我が国で初めて開設された滋賀医科大学睡眠学講座に赴任。2013年から放送大学客員教授として共通科目「睡眠と健康」を併任。2016年4月から中部大学生命健康科学研究所特任教授として、睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクト、睡眠健康指導士の育成、睡眠障害の包括的医療、睡眠知識の普及活動に取り組んでいる。

目次

第1編 「眠り下手」になった日本人

- 第1章 五人に一人は眠りの悩みをもつ
- 第2章 ベストな睡眠と「睡眠負債」
- 第3章 眠りの基礎知識
- 第4章 眠気を評価してみよう
- 第5章 プレゼンティズムと睡眠不足

第2編 よりよく眠るために

- 第6章 食事と睡眠の深い関係

第7章 カフェインを控える

第8章 睡眠環境

第9章 職域での睡眠問題解決のために

第10章 睡眠時無呼吸症候群

第11章 子供の睡眠、シニアの睡眠

第12章 睡眠からアプローチする認知症予防

第13章 よりよく眠るためのあれこれ

第14章 いまこそ求められる睡眠教育

申込書 必要事項をご記入の上、必ずFAXまたは郵送でお申し込み下さい。 申込日：平成 年 月 日

| 書名 | 税込価格 | コードNo. | 購入部数 |
|--|---------|--------|-------|
| 中災防ブックス 004 眠り上手になるための睡眠学 — 脳は眠らなければ回復しない！ — | 1,620 円 | 25854 | 部 |
| 貴社名 | 部署名 | | ご担当者名 |
| 所在地 〒 | TEL | | FAX |

▼ 法人でお申込の場合

商品発送の際に、請求書を同封いたします。代金は、請求日より2ヶ月以内にお支払いください。
お支払いは郵便振替（中災防 出版事業部扱いのみ・振込手数料無料）または銀行振込（振込手数料はご負担願います）をご利用ください。（代金引換はご利用できません）
領収書は、払込機関の受領証をもって代えさせていただきます。

▼ 個人でお申込の場合

前払い、または代金引換でお支払いください。（振込手数料、代金引換手数料はご負担願います）
領収書は、払込機関の受領証、または引換金受領証をもって代えさせていただきます。領収書の発行依頼はお受けできませんので、予めご了承ください。

（どちらのお申し込みも別途、送料を申し受けます。）

TEL 03-3452-6401 FAX 03-3452-2480

中央労働災害防止協会（出版事業部）

安全衛生図書・用品サイトのご案内 ▶ <http://www.jisha.or.jp/>

※本申込書にご記入いただきました個人情報につきましては、当協会が責任を持って管理します。