

時間の遺伝子と睡眠学図書リスト(3・4月特集展示)

書名	著者名	請求記号	概要	資料ID
睡眠学	日本睡眠学会編集	492/1953/Cu[体]	睡眠・覚醒のしくみに関する研究の進展が著しい「睡眠科学」、現代社会の多様な睡眠問題を扱う「睡眠心理・社会学」、睡眠障害国際分類第3類(ICSD-3)を基に内容を刷新した「睡眠医学」の3部構成による学会編集の決定版。	G3029506
睡眠心理学	堀忠雄編著	492/1819/Cu[体]	精神生理学の立場から、人間の「眠り」と「夢」の仕組み・はたらきを体系的に解説。睡眠心理学の最新の研究成果を紹介する。	G1121507
思いついたら体カづくり： 短時間でムリなくできる	窪田登著	780/6825(2)/Sp	トレーニングは、改めて体操着を着てやるものではない。テレビを見ながらでも、机に向かっていても、風呂に入りながらでも、散歩をしながらでも、あるいは通勤途中でも、だれにでも短時間にやれるものである。	K2105028
時間栄養学： 時計遺伝子、体内時計、食生活をつなぐ	柴田重信編	499/6713/Cu[体]	時間生物学の観点から栄養学を捉え、体内時計と食事・栄養の関連について、マウス、ヒト、臨床での最新の知見を紹介し、その応用や展望まで述べる。研究方法も紹介し、疾病、ライフステージ、スポーツ、社会生活における時間栄養学を解説する。	G3028962
運動と疲労の科学： 疲労を理解する新たな視点	下光輝一，八田秀雄編	780/16161/Cu[体] 780(スポーツ医学コーナー)	運動と疲労に関する最新の科学知識を解説。疲労を理解するための視点を整理し、疲労のメカニズムや栄養からみた疲労を取り上げる	G3023653
時計遺伝子の正体	NHK「サイエンスZERO」取材班，上田泰己編著	461/431/Cu[体]	24時間のリズムを刻む体内時計のしくみ。	G1139462
時をあやつる遺伝子	松本顕著	408/171/Cu[体]275	生命のもつ体内時計のしくみの解明。ショウジョウバエを用いたこの研究は、分子行動遺伝学の劇的な成果の一つだ。次々と新たな技を繰り出し一番乗りを争う研究者たち。ノーベル賞に至る研究レースを参戦者の一人がたどる。	G3023740
Q&A運動と遺伝	大野秀樹，及川恒之，石井直方編	780/11367/Cu[体] 780(スポーツ医学コーナー)	“遺伝子とは何か”から“体のづくりや骨格筋と遺伝”、さらには“運動能力と遺伝”に至るまで、分子生物学によって明らかにされた興味深い125のテーマを、各分野の専門家84名がQ&A形式でわかりやすく解説。	G1117061
栄養と健康	日本フードスペシャリスト協会編	499/6683/Cu[体]	食事摂取基準2020年版、授乳・離乳の支援ガイド2019年改定版などに即した三訂第2版。食生活を通じた健康・栄養の基礎を解説。	G3028122
応用栄養学	津田博子，麻見直美編著；勝野由美子 [ほか] 共著	499/6689/Cu[体]	妊娠や分娩、成長、加齢に伴う人体の構造や機能の変化、栄養状態の変化、対象者の状態に応じた栄養管理の基本的な考え方を解説。日本人の食事摂取基準(2020年版)に準拠。	G3028292
進化から見た病気： 「ダーウィン医学」のすすめ	柘内新著	081/879/Cu[体]1626	進化論をもとにした「ダーウィン医学」によって明らかになりつつある、病気があることの意味を豊富な例とともに平易に解説。	G1119928
基礎栄養学	坂井堅太郎編	499/4075/Cu[体]13	生化学など他の科目とも関連する基礎栄養学の内容が理解しやすいように、図表を多く掲載して丁寧に解説する。	G3028636
睡眠の科学： なぜ眠るのかなぜ目覚めるのか	櫻井武著	081/879/Cu[体]2026	睡眠のキー物質「オレキシン」を世界で初めて発見したトップランナーによる大好評「睡眠入門書」を大幅更新・加筆してリニューアル！	G3021714
スタンフォード式最高の睡眠	西野精治著	499/6375/Cu[体]	レムとノンレムは、「90分周期」じゃなかった！？最新の睡眠データ満載！科学的エビデンスに基づいた、睡眠本の超決定版！「世界最高」の呼び声高いスタンフォードの睡眠研究。そのトップを務める世界的権威が明かす、「究極の疲労回復」と「最強の覚醒」をもたらす超一流の眠り方。	G3020230
体内時計のミステリー： 最新科学が明かす睡眠・肥満・季節適応	ラッセル・G・フォスター， レオン・クライツマン著；石田直理雄訳	492/2605/Cu[体]	心身の健康に重要な体内時計の現象からメカニズム、健康との関わりや睡眠などについての科学知識をとりあげ、わかりやすく説明する。	G3028118
快眠で「やせる体質」	坂根直樹，小路浩子著	081/1375/Cu[体]182	睡眠不足で太りやすい体質になる？脳と体質を変える睡眠があった！「夜食が太る理由」「睡眠の質を高める運動のタイミング」「ぐっすり眠れる睡眠環境の作り方」など、睡眠と肥満の意外な事実が満載。	G1126182
眠気の科学：そのメカニズムと対応	井上雄一，林光緒編	492/2249/Cu[体]	眠気や断眠(睡眠不足)の初の学術専門書	G1140189
ライフステージと栄養： ネスレ栄養学会議	栄養学レビュー編集委員会編	499/3163/Cu[体]	1996年1月メキシコで開催されたネスレ栄養学会議の基調講演の邦訳。幼年期や老齢期の栄養が成長、成熟、老化といった現象に及ぼす影響について、学際的・分析的にアプローチする。	G1090322
応用栄養学： ライフステージからみた人間栄養学	森基子，玉川和子，澤純子著者代表	499/5345/Cu[体]	乳児期から高齢期までの各ライフステージ別に、栄養アセスメントと栄養ケアプログラムの例を示す。管理栄養士国家試験出題基準に準拠した練習問題も収録	G1135967
疲労の医学	上畑鉄之丞編	496/3795/Cu[体]	過労や慢性疲労にむしばまれ、「たかが疲労」と片づけられない現代人。学際研究の成果をもとに、働き者に贈る疲労との付き合い方。	G1132057
スタンフォード式疲れない体	山田知生著	499/6507/Cu[体]	体をほぐすのではなく、筋肉を鍛えるのではなく、体内の圧力を高める。人体のメカニズムにそった、絶対的リカバリーをもたらすコンディショニング・アプローチ。スポーツ医学の回復知見を全集約。	G3024100
隠れ疲労： 休んでも取れないグッタリ感の正体	梶本修身著	081/1375/Cu[体]640	休んでも取れない疲労感とは、自律神経が疲れている証拠。気が張ると一瞬忘れるが、放置しては健康があぶない。食事、睡眠、仕事の段取り、オフの過ごし方——ちょっとしたことがグッタリとスッキリの大差を生む。疲労医学の専門家が正しい回復法を伝授。	G3023009
疲労と身体運動： スポーツでの勝利も健康の改善も疲労を乗り越えて得られる	宮下充正編著	780/16107/Cu[体] 780(スポーツ医学コーナー)	「疲れ」とは一体何なのか。身体運動研究の専門家らが、疲労と身体運動との関係に、理論面(身体の諸機能)と実際面(健康やスポーツ競技)からアプローチする。疲労と身体運動との関連を、系統的にわかりやすくまとめた本。	G3023365
食生活：健康に暮らすために	市川朝子，下坂智恵編著；伊藤知子 [ほか執筆]	499/6217/Cu[体]	食生活の知識を正しく理解し、それらの知識を実生活で応用できるよう、栄養、ライフステージによる食生活、生活習慣病に関わる食事など、5項目に分けわかりやすく解説。食事摂取基準2015とその他最新データに基づき改訂	G3015807
夢の科学： そのとき脳は何をしているのか?	アラン・ホブソン著；冬樹純子訳	081/879/Cu[体]1426	フロイトは間違っている！脳の活動状態をリアルタイムでみられるようになって、夢の研究は大きく進歩した。最新脳科学で探る夢の正体は、フロイトがいうような、抑圧された欲望が現れているのではなく、睡眠中に自己活性化した脳の正常な精神活動である。	G1077338
サーカディアンリズムと睡眠	千葉茂，本間研一編著	496/5593/Cu[体]	サーカディアンリズム発振のメカニズムや、サーカディアンリズム睡眠・覚醒障害の検査・治療、さらにはサーカディアンリズムを利用した時間治療までを網羅している。最新の知識・情報を「サーカディアンリズム」と「睡眠」のエキスパートが丁寧に解説した。	G3023816