

睡眠に ついてのブックリスト

読めば
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市立東図書館作成 2025 年作成

『イラスト & 図解知識ゼロでも楽しく読める！』

睡眠のしくみ』

内村直尚／監修 西東社 2025 年

豊富なイラストと図解で、わかりやすく睡眠のメカニズムや健康への影響などを楽しく学べる一冊。

『内科医が教える最強の睡眠』

松岡健／著 ロングセラーズ 2025 年

内科医の視点から、睡眠のメカニズムや生活習慣の改善方法を解説し、健康的な生活を送るための具体的なステップを提案している。

『ぐっすり眠り、スッキリ目覚める！』

明日が変わる睡眠の科学大全』

林悠／著 ナツメ社 2025 年

科学的な視点から、質の高い睡眠を得て、日中のパフォーマンスを向上させるための知識と方法を解説した一冊。

他にも図書館には
たくさんの資料があります。



蔵書検索ページ

