



睡眠・不眠・快眠に関する本

- ・ご紹介の本は、所蔵本の一部です。貸出中の本は、予約ができます。
資料が見つからない、探し方がわからないなどの場合には、
お気軽に2階カウンター職員にお尋ねください。

	書名 (請求記号・著者・出版社・出版年)		書名 (請求記号・著者・出版社・出版年)
NO IMAGE	眠っている間に体の中で 何が起きているのか 491.37/ニ 西多 昌規/著 草思社 2024	NO IMAGE	睡眠パターン×働き方で 導く！あなたの良眠ナビ 498.36/ス 小林 孝徳/監修 池田書店 2023
NO IMAGE	熟睡者 491.37/ベ クリスティアン・ベネディクト/著 ミンナ・トゥーンベリエル/著 サンマーク出版 2023	NO IMAGE	60歳からの新しい 睡眠習慣 498.36/ク 栗山 健一/著 河出書房新社 2023
NO IMAGE	50歳からのこれでグッ スリ!!眠りの習慣 498.36/ホ 保坂 隆/著 小学館 2024	NO IMAGE	「寝つきが悪い」 「すぐに目が覚めてしまう」 人のお助けBOOK 498.36/シ 白濱 龍太郎/著 主婦の友社 2024
NO IMAGE	不眠睡眠障害治療 大全 493.7/フ 井上 雄一/監修 講談社 2023	NO IMAGE	瞬眠!ワキもみ& ストレッチ 498.36/コ 駒田 まな/著 Gakken 2024

	書名 (請求記号・著者・出版社・出版年)		書名 (請求記号・著者・出版社・出版年)
NO IMAGE	<p>3分読むだけでグッスリ眠れる本</p> <p>498.36/ヤ 弥永 英晃/著 秀和システム 2022</p>	NO IMAGE	<p>図解すぐ眠れる！ すごいツボ押し</p> <p>498.36/ナ 中根 一/著 ビジネス社 2022</p>
NO IMAGE	<p>なぜ、あの人はよく眠れるのか</p> <p>498.36/コ 小林 弘幸/著 三輪田 理恵/著 主婦と生活社 2022</p>	NO IMAGE	<p>親子の「どうしても起きられない」をなくす本</p> <p>379.9/ミ 三池 輝久/著 木田 哲生/著 イースト・プレス 2022</p>
NO IMAGE	<p>CPAP治療がよくわかる本</p> <p>493.3/マ 松吉 秀武/著 現代書林 2023</p>	NO IMAGE	<p>隣に寝ている人、息が止まっているけど大丈夫？</p> <p>493.3/ア 安藤 眞一/著 九州大学出版会 2023</p>
NO IMAGE	<p>ぼくは不眠症。</p> <p>493.7/ド/3-116 土井 貴仁/原作 寺島 ヒロ/マンガ 岡島 義/解説 合同出版 2023</p>	NO IMAGE	<p>今すぐそのマクラを捨ててください</p> <p>498.36/イ 井上 剛志/著 主婦の友インフォス 2023</p>

「か・ら・だ♪ナビ 健康・医療情報コーナー」ご利用についての留意事項

1. 当コーナーは健康や医療に関する資料や情報を提供いたします。
医療に関する情報・知識は常に変化しており、
図書館の情報が全てではないことをご留意ください。
2. 特定の資料や医療機関、治療法をおすすめするものではありません。
診断・治療・薬などのわからないことは、医師や医療機関にご相談ください。



帯広市図書館



〒080-0012
帯広市西2条南14丁目3番地1
TEL ☎ 0155-22-4700
URL ☎ <https://www.lib-obihiro.jp>

