

理事・評議員の睡眠改善関連の主著・共著と監修書の紹介

堀 忠雄

主著・共著

睡眠のトリビア〈2〉（中外医学社、2016 年刊）

決定版 安眠健康術 ～すぐ実行できるこんな方法～（海竜社、2011 年刊）

眠りと夢のメカニズム なぜ夢を見るのか？

睡眠中に脳が育つのか？（ソフトバンククリエイティブ、2008 年刊）

快適睡眠のすすめ（岩波書店、2000 年刊）

監修書

睡眠文化を学ぶ人のために（世界思想社、2008 年刊）

眠りたいけど眠れない（昭和堂、2001 年刊）

白川修一郎

主著

命を縮める「睡眠負債」を解消する 科学的に正しい最速の方法（祥伝社、2018 年刊）

ビジネスパーソンのための快眠読本（ウェッジ、2016 年刊）

脳も体もガラリと変わる！「睡眠力」を上げる方法（永岡書店、2013 年刊）

眠りで育つ子どもの力（東京書籍、2008 年刊）

監修書

睡眠負債（朝日新聞出版、2018 年刊）

睡眠とメンタルヘルス—睡眠科学への理解を深める（ゆまに書房、2006 年刊）

おもしろ看護睡眠科学（メディカ出版、2000 年刊）

福田一彦

主著

「金縛り」の謎を解く 夢魔・幽体離脱・宇宙人による誘拐（PHP 研究所、2014 年刊）

神川康子

主著

生活行動と睡眠に関する研究（風間書房、1999 年刊）

林 光緒

主著・共著

快適な眠りのための 睡眠習慣セルフチェックノート（全日本病院出版会、2015 年刊）

監修書

改訂版 睡眠と健康（放送大学教育振興会、2017 年刊）

睡眠のトリビア（中外医学社、2014 年刊）

眠気の科学（朝倉書店、2011 年刊）

田中秀樹

主著・共著

最新科学で解き明かす最高の睡眠（洋泉社、2017 年刊）

ぐっすり眠れる 3 つの習慣（ベストセラーズ、2008 年刊）

岩田有史（岩田アリチカ）

主著

なぜ一流の人はみな「眠り」にこだわるのか？（すばる舎、2015 年刊）

疲れしないカラダを手に入れる快眠のコツ（日本文芸社、2013 年刊）