西東社の新刊 5月中旬配本予定

●B6　●オールカラー192ページ
●予価：本体1,100円＋税
●978-4-7916-3438-5 C2077

生活
★★

イラスト&図解

知識ゼロでも楽しく読める！

睡眠のしくみ

※表紙は既刊です。

シリーズ累計 **60万部超！**
『知識ゼロ』シリーズ **最新刊**

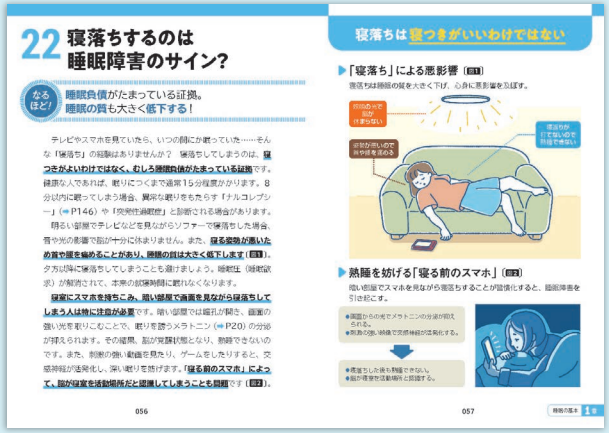
『睡眠』のしくみをやさしく解説！

- **オールカラー＆イラスト図解**で、知識ゼロから楽しく読める！
- 多くの人が悩みを抱える『睡眠』をテーマに、**しくみから快眠方法まで**わかりやすく解説！
- **睡眠中に体の中で何が起きているか**や**本当に眠れる寝室環境のつくり方**まで幅広く紹介！

テーマ例

- なぜ、浅い眠りと深い眠りがあるの？
- 睡眠のゴールデンタイムは存在しないって本当？
- エアコンはつけたまま寝たほうがいい？
- 睡眠の質って何で決まる？
- 寝落ちは睡眠の質を下げる？
- なぜ年を取ると熟睡できなくなる？
- 高血圧や糖尿病は睡眠不足が原因？
- 寝不足が認知症のリスクを上げる？
- 睡眠に効果があるグッズや食品はある？

…など



※レイアウトは見本です。

監修者 内村直尚

久留米大学学長。日本睡眠学会理事長。久留米大学医学部卒業。久留米大学大学院医学研究科生理系専攻博士課程修了。医学博士。1981年、日本初の睡眠障害専門外来を開設。睡眠研究の第一人者として、臨床の現場でさまざまな睡眠障害の治療に取り組みながら、睡眠の重要性を伝える啓発活動を続けている。

西東社
〒113-0034　東京都文京区湯島2-3-13
TEL:03(5800)3120　FAX:03(5800)3128
http://www.seitosha.co.jp　E-mail:eigyoubu@seitosha.co.jp

ご注文は ▶▶▶ 西東社 営業部FAXまで
03-5800-3128

新刊 申込書

番　線　印

冊

イラスト&図解
知識ゼロでも楽しく読める！
睡眠のしくみ

西東社

ISBN978-4-7916-3438-5 C2077　¥1100E

B6判

★★

予価：本体1,100円＋税

5月中旬配本