

ストレス社会を生き抜くベストな睡眠とは？

なぜ眠るのか

現代人のための最新睡眠学入門

発行：日経ナショナル ジオグラフィック社

日経ナショナル ジオグラフィック社（代表：滝山晋、所在地：東京都港区虎ノ門）は、「ナショナル ジオグラフィック別冊」シリーズの最新刊として『**なぜ眠るのか 現代人のための最新睡眠学入門**』を7月29日（木）に発売します。

本書は、最新の眠りの科学を、豊富な写真やイラストでわかりやすく解説。「睡眠とは何か?」「夢とリズム」「眠りと健康」「睡眠と社会」などのテーマ別で、多忙な現代人が、より良い睡眠を得るための様々な方法を紹介したビジュアル書籍です。

脳波を読み取り、精神活動を追跡する研究の発展などにより、睡眠の科学は急速な進歩を遂げています。睡眠の各段階の機能と役割が徐々に明らかになり、それらが阻害されることによる肉体的、精神的弊害がはっきりしてきています。ストレスの多い現代社会は個人の眠りの質を下げ、それは結果的に、社会全体に損失をもたらしています。脳科学が進歩し、睡眠の秘密が明らかになってきた今、正しい睡眠を身に付けて、勉強や仕事、運動などで高いパフォーマンスを発揮できるようにしましょう。

なぜ眠るのか 現代人のための最新睡眠学入門

2021年7月29日（木）発売／定価 1,540円（10%税込）／A4変形／96ページ／ソフトカバー
日経ナショナル ジオグラフィック社 発行



【主な内容】

■ イントロダクション

睡眠は本当に必要か？

■ 第1章 睡眠とは何か？

昔ながらの疑問に対する新しい答え 睡眠を知る／不眠症 ほか

■ 第2章 夢とリズム

浅い眠り、深い眠り、そして夢 入眠／暗闇の恐怖／夢の役割 ほか

■ 第3章 眠りと健康

眠りが心身に役立つ仕組み 記憶の整理／問題の解決 ほか

■ 第4章 睡眠と社会

電子世界の眠り 始業・終業時間／居眠り事故／百薬の長 ほか

ナショジオストア <https://nationalgeographic.jp/atcl/product/21/062300019/>
Amazon <https://www.amazon.co.jp/gp/product/486313519X>

- ストレス社会を生き抜くため、より良い睡眠を得るための方法を、最新の研究結果を解説しながら具体的に紹介。
- ナショナル ジオグラフィックならではの写真やイラストなどの豊富なビジュアルと、詳細な資料でわかりやすく解説！
- 健康や社会とのかかわり、夢に関する事などテーマ別に解説。睡眠について知りたいことがすぐに分かる！

