

# 目次

はじめに 3

この本の読み方 7

## 第1部 睡眠医学の基礎

第1章 睡眠とは 16

第2章 睡眠研究の歴史 24

第3章 睡眠の神経メカニズム 50

第4章 生物時計とサーカディアンリズム 66

第5章 正常の睡眠・睡眠構築と睡眠生理学 92

第6章 動物の睡眠 106

第7章 睡眠時間と睡眠負債 118

第8章 発達と老化による睡眠の変化 144

第9章 睡眠と記憶 152

第10章 夢と睡眠 164

第11章 運動と睡眠 172

第2部 臨床睡眠医学

第12章 睡眠障害の分類 184

第13章 睡眠ポリグラフイー検査 192

第14章 その他の睡眠医学検査法 206

第15章 不眠症 228

第16章	中枢性過眠症	316
第17章	睡眠関連呼吸障害	346
第18章	概日リズム睡眠・覚醒障害	374
第19章	睡眠時随伴症	390
第20章	睡眠関連運動障害	406
第21章	睡眠環境	418
第22章	睡眠と社会	436
第23章	睡眠専門資格について	444
	おわりに	448
	睡眠の疑問やお悩み 早見表	451
文献		460
索引		463



睡眠のP E T研究 苦勞話	49
オレキシンスサブタイプと受容体	59
アーウィン・ファインバーグ教授の思い出	
睡眠によって体がどのように回復するのか	150
睡眠中のアミロイドβの代謝	163
インドヨガの瞑想と睡眠	
—インドとの共同研究による結果	260
自然の中で眠る	435
睡眠医学の学会	447

## 書籍特典の利用手順

- 1 右の二次元バーコードを読み取り羊土社ホームページ内  
[書籍特典] ページにアクセスして下さい

（下記URL入力または「羊土社」で検索して  
羊土社ホームページのトップページからもアクセスいただけます  
<https://www.yodosha.co.jp/>）



- 2 ・羊土社会員の方 → ログインして下さい  
・羊土社会員でない方 → [新規登録ページ] よりお手続きのうえログインして下さい
- 3 書籍特典の利用 欄に下記コードをご入力ください

※すべて半角アルファベット小文字

- 4 本書特典ページへのリンクが表示されます

※ 羊土社会員の登録が必要です。2回目以降のご利用の際はコード入力は不要です  
※ 羊土社会員の詳細につきましては、羊土社HPをご覧ください  
※ 特典サービスは、予告なく休止または中止することがございます。本サービスの提供情報は羊土社HPをご参照ください。