快眠研究と製品開発、社会実装

～生体計測から睡眠教育、スリープテック、ウェルネス、地域創生まで～

◆睡眠研究から QOL 向上のための睡眠教育、快眠製品の開発までを体系的に詳解！
◆睡眠研究から生活課題としての睡眠改善、睡眠テックを活用した快眠製品開発までを事例を交え詳しく解説！
◆社会経済問題に直結する睡眠問題。その解決の糸口となる研究、教育、テクノロジーを詳解する！



■発刊：2022 年 6 月
■定価：本体 50,000 円+税
■体裁：B5 判 812 頁

■ISBN：
【冊子版】978-4-86043-784-8
【電子版】978-4-86043-785-5
■C3047

電子試読ができます（無料）
NTS サイト→

概要目次

序　論　生活課題としての睡眠，眠気

第 1 編　睡眠研究
第 1 章　生活課題としての睡眠・眠気研究
第 2 章　睡眠と脳科学
第 3 章　時間栄養学と健康
第 4 章　睡眠の質と生理反応
第 5 章　睡眠と環境影響
第 6 章　解析/測定/睡眠の質評価技術

第 2 編　QOL 向上のための睡眠改善支援と製品開発
第 1 章　睡眠と社会動向
第 2 章　社会における睡眠教育，支援活動と評価法
第 3 章　スリープテック
第 4 章　快眠のための寝具開発
第 5 章　快眠のための生活環境開発とウエルネス，社会実装
第 6 章　快眠のための香り，入浴剤開発

監修者

田中　秀樹　広島国際大学
岩城　達也　駒澤大学
白川修一郎　睡眠評価研究機構

執筆者

(執筆順)

田中　秀樹　広島国際大学
白川修一郎　睡眠評価研究機構
駒田　陽子　東京工業大学
林　　光緒　広島大学
樋口　重和　九州大学
江藤　太亮　国立精神・神経医療研究センター
大道　智恵　大阪医科薬科大学
角谷　　寛　滋賀医科大学
岡　　靖哲　愛媛大学
中村志津香　広島国際大学
山中　章弘　名古屋大学
福田　一彦　江戸川大学
岡部　聡美　筑波大学／日本学術振興会
岩城　達也　駒澤大学
平野　晋吾　福山市立大学
玉置　應子　理化学研究所
前田　多章　甲南大学
柴田　重信　早稲田大学
中村　亜紀　広島国際大学
青木　拓巳　宮城学院女子大学
石井好二郎　同志社大学
大石　勝隆　産業技術総合研究所
原田　大輔　ネスレ日本(株)
福島　洋一　ネスレ日本(株)／現・大東文化大学
渡辺　数基　東京医科歯科大学
服部　淳彦　東京医科歯科大学
後藤　伸子　慶應義塾大学
宮田　聖子　名古屋大学
岩本　邦弘　名古屋大学
野田　明子　中部大学
尾崎　紀夫　名古屋大学
栗山　長門　静岡社会健康医学大学院大学
山田　真介　大阪公立大学
浅岡　章一　江戸川大学
小林　茂雄　東京都市大学
水野　一枝　和洋女子大学
鈴木　春佳　和洋女子大学
森田　えみ　森林研究・整備機構森林総合研究所／筑波大学
小川　景子　広島大学
大木　　昇　(有)のるぷろライトシステムズ
岡田　志麻　立命館大学
明石　　真　山口大学
阿部　高志　筑波大学
鈴木　陽子　筑波大学
山本隆一郎　江戸川大学
久保　博子　奈良女子大学
山内　泰樹　山形大学
横山　道央　山形大学
枝川　義邦　早稲田大学
山蔭　純子　早稲田大学
荒川　雅志　琉球大学
加藤　博己　駒澤大学／日本大学
綾部　直子　秋田大学
島内　憲夫　順天堂大学名誉教授／広島国際大学
星野　恭子　瀬川記念小児神経学クリニック
古谷　真樹　神戸大学
田村　典久　広島大学
岡島　　義　東京家政大学
吉崎亜里香　大阪大学
谷池　雅子　大阪大学
宮崎総一郎　中部大学
藤本　綾子　関西医科大学
米井　嘉一　同志社大学
福島　　学　日本文理大学／国際調音・整音協会
東　　亨　ティ・アール・エイ(株)
木暮　貴政　パラマウントベッド(株)
田口勇次郎　キッセイコムテック(株)
野々村琢人　西川(株)
川阪　明彦　西川(株)
島田　紗樹　西川(株)
武藤　貴雄　(株)MTG
井上　隆弘　(株)MTG
安藤　　翠　西川(株)
青木　真理　西川(株)
志村　洋二　西川(株)
椎野　俊秀　パラマウントベッド(株)
網盛　一郎　(株)Xenoma
古田土賢一　(株)ロマンス小杉
安達　直美　(株)エスアンドエーアソシエーツ
岡田　浩司　(株)Luci
水野江都子　パナソニック(株)
原田　昌明　パナソニック(株)
水野　　敬　大阪公立大学／理化学研究所
岡田　征憲　大阪市淀川区役所
藤田　　貢　西川(株)
岡本　卓也　西川(株)
笹澤　吉明　琉球大学
姜　　東植　琉球大学
髙田　律美　人間環境大学
德森　公彦　広島国際大学
吉本　　敬　パナソニックホールディングス(株)
山岡　　勝　パナソニックホールディングス(株)
宮原　　禎　(株)ACCEL Stars
飯田　悠祐　(株)ACCEL Stars
岩田　有史　(株)イワタ
内村　直尚　久留米大学
桑原　啓郎　久留米大学
大野　敦子　三井農林(株)
矢田　幸博　筑波大学
渡邊　　智　(株)バスクリン
柳川　　舞　KANSEI Projects Committee

購入申込書

(株)エヌ・ティー・エス行　FAX：047-314-0810／E-mail：eigyo@nts-book.co.jp

冊子版（　　）部／CD版（　　）部　CD版：冊子版と同価格。CD-ROMにPDFを収録

団体名			
所在地	〒		
部署名		TEL	
氏名		E-mail	
通信欄			

申込要領

■直接小社宛にメール、FAX、またはホームページにてお申し込み下さい。送料は無料です（国内に限ります）。
■お支払い方法
商品到着後、銀行振込、郵便振替にてお支払い下さい。

■お申込み先・お問い合わせ先
(株)エヌ・ティー・エス営業部
◆市川 AI センター
〒272-0023
千葉県市川市南八幡 4-3-3　武蔵屋ビル 4F
TEL:047-314-0801／FAX:047-314-0810
E-mail：eigyo@nts-book.co.jp

株式会社 エヌ・ティー・エス

ここにご記入いただいた個人情報は、下記目的のために利用されます。
(1)お客様との契約の履行、管理 (2)新規書籍及びセミナーの紹介等、当社の営業内容の紹介 (3)お客様にとり有用と思われる当社提携先の書籍・サービス等の紹介
尚、弊社における「個人情報のお取扱いについて」及び、「個人情報保護方針」については弊社 HP をご覧ください。

快眠研究と製品開発、社会実装 ～生体計測から睡眠教育、スリープテック、ウェルネス、地域創生まで～

序　論　生活課題としての睡眠，眠気　<田中　秀樹>

第１編　睡眠研究

第１章　生活課題としての睡眠・眠気研究

第１節　睡眠研究が社会にもたらす恩恵と今後の課題　<白川　修一郎>
第２節　ウィズ・ポストコロナ社会の睡眠と生体リズム　<駒田　陽子>
第３節　日中の眠気の評価と対処法　<林　光緒>
第４節　睡眠と光環境　<樋口　重和／江藤　太亮>
第５節　職域での睡眠と心身の健康とその評価法<大道　智恵／角谷　寛>
第６節　睡眠と心身の健全発達のための早期からの睡眠教育
～未就学児の睡眠指針～　<岡　靖哲>
コラム１　鉄道乗務員と眠気―眠気防止の試み　<中村　志津香>

第２章　睡眠と脳科学

第１節　睡眠覚醒調節のメカニズム　<山中　章弘>
第２節　睡眠と夢と感情　<福田　一彦／岡部　聡美>
第３節　睡眠と情動脳のダイナミックス　<岩城　達也>
第４節　入眠状態：覚醒から睡眠への動的変化　<平野　晋吾>
第５節　学習と記憶における睡眠の役割　<玉置　應子>
第６節　睡眠の記憶固定効果　<前田　多章>

第３章　時間栄養学と健康

第１節　睡眠と時間栄養学　<柴田　重信>
第２節　スポーツ・運動栄養学－時間栄養学と競技別の推奨プラン－
<中村　亜紀>
第３節　スポーツ栄養学と睡眠，体力　<青木　拓巳／石井　好二郎>
第４節　時間栄養学による睡眠の改善と生活習慣病の予防　<大石　勝隆>
コラム２　コーヒーナップって何？
～日中の眠気解消にはコーヒー＋昼寝～
<原田　大輔／福島　洋一>

第４章　睡眠の質と生理反応

第１節　高齢者のメラトニン産生と睡眠の質　<渡辺　数基／服部　淳彦>
第２節　睡眠の質と糖代謝　<後藤　伸子>
第３節　睡眠の質と脂質代謝
<宮田　聖子／岩本　邦弘／野田　明子／尾崎　紀夫>
第４節　睡眠の質と骨代謝　<栗山　長門／山田　真介>
第５節　睡眠・生活リズムの急激な変化と学校・職場適応　<浅岡　章一>

第５章　睡眠と環境影響

第１節　睡眠と照明環境　<小林　茂雄>
第２節　温熱環境と睡眠　<水野　一枝／鈴木　春佳>
第３節　寝室の木質環境と睡眠　<森田　えみ>
第４節　睡眠と音楽―覚醒調整と感情調整　<岩城　達也>
コラム３　夢ってどんな時にみる？　<小川　景子>

第６章　解析／測定／睡眠の質評価技術

第１節　睡眠計測手法の現状と今後の課題　<大木　昇>
第２節　温度変化による睡眠の質へ与える影響の評価　<岡田　志麻>
第３節　時差ぼけ型睡眠障害の検出方法　<明石　真>
第４節　新規睡眠計測装置の現状と展望　<鈴木　陽子／阿部　高志>
第５節　睡眠の質の主観的評価と客観的評価の乖離
―入眠潜時評価に焦点を当てて　<山本　隆一郎>
第６節　高齢者の住まいの温熱環境と睡眠評価　<久保　博子>
第７節　睡眠データとニューラルネットワーク解析手法
<山内　泰樹／横山　道央>

第２編　QOL 向上のための睡眠改善支援と製品開発

第１章　睡眠と社会動向

第１節　睡眠負債と脳科学　<枝川　義邦>
第２節　スリープテックの世界市場と今後の展望
<山蔭　純子／枝川　義邦>
第３節　ウェルネス産業の動向と睡眠市場，
快眠に寄与するウェルネスツーリズム　<荒川　雅志>
第４節　瞑想と睡眠　<加藤　博己>
第５節　睡眠障害に対する心理社会的支援の動向　<綾部　直子>
第６節　健康創造の鍵～健康社会学的アプローチ～　<島内　憲夫>

第２章　社会における睡眠教育，支援活動と評価法

第１節　睡眠教育，睡眠改善の重要性～地域，学校での睡眠健康増進活動
<田中　秀樹>
第２節　小児への睡眠教育，睡眠支援　<星野　恭子>
第３節　幼稚園，小学校での睡眠教育と多面的評価―親子で眠育チャレンジ
<古谷　真樹>
第４節　思春期生徒に対する睡眠健康支援
―睡眠教育の実践ツールとその評価法―　<田村　典久／田中　秀樹>
第５節　大学生に対する睡眠教育　<林　光緒>
第６節　発達障害者の生活リズムのアセスメントと支援　<平野　晋吾>
第７節　不眠障害の認知行動療法の評価法とスリープテックとしての展開
<岡島　義>
第８節　双方向性睡眠啓発アプリ「ねんねナビ®」による乳幼児の睡眠指導
<吉崎　亜里香／谷池　雅子>
第９節　一般への睡眠知識の普及―睡眠健康指導士，睡眠健康大学，睡眠検定
<宮崎　総一郎>
第 10 節　妊婦に対する睡眠教育の実践
～両親教室を活用した睡眠支援の試み～
<藤本　綾子／田中　秀樹>
コラム４　明治の育児書にある子どもの眠り　<星野　恭子>

第３章　スリープテック

第１節　腕時計型電子式 3 次元加速度センサを用いた睡眠測定デバイスの開発
<米井　嘉一／福島　学>
第２節　人の３感（音，香り，光）刺激による快眠誘導『スリーピオン 3』の開発
<東　亨>
第３節　ベッド設置型の睡眠計『眠り SCAN』の開発　<木暮　貴政>
第４節　加速度計による睡眠計測の仕組みと計測結果分析　<田口　勇次郎>
第５節　センサー搭載マットレス『[エアーコネクテッド] SI マットレス』の開発
<野々村　琢人／川阪　明彦／島田　紗樹>
第６節　睡眠をはかり進化するマットレス「NEWPEACE AI Motion Mattress」
<武藤　貴雄／井上　隆弘>

第４章　快眠のための寝具開発

第１節　睡眠の質を向上させる４層特殊立体構造マットレスの開発
<安藤　翠／青木　真理／志村　洋二／野々村　琢人>
第２節　眠りの自動運転を搭載した『Active Sleep BED』の開発
<椎野　俊秀／木暮　貴政>
第３節　スマートアパレル「デジタルヘルスケアパジャマ」の開発
<網盛　一郎>
第４節　体温調節と寝具の熱特性　<古田土　賢一>
コラム５　眠りと枕の深い関係　<安達　直美>

第５章　快眠のための生活環境開発とウェルネス，社会実装

第１節　リラックス照明「ルーチ・リラクシングブルー」の開発<岡田　浩司>
第２節　快眠環境を整える『Eolia sleep アプリ』の開発
<水野　江都子／原田　昌明>
第３節　「子どもウェルネスソサエティ」創成を目指した産学官民の共創活動
<水野　敬／岡田　征憲>
第４節　リビングラボ，ネムリヒミツラボの試み　<藤田　貢／岡本　卓也>
第５節　e ラーニングを活用した子どもへの睡眠リテラシー教育アプリの開発
<笹澤　吉明／姜　東植>
第６節　睡眠中の乳幼児突然死の予防と課題　<髙田　律美>
第７節　睡眠，笑い，繋がりを重視したフレイル予防事業展開のための
人材育成と社会実装へ向けた取り組み　<德森　公彦>
第８節　パナソニック介護業務支援プラットフォームと活用事例
<吉本　敬／山岡　勝>
第９節　睡眠健診システムの開発，久留米モデルの試み<宮原　禎／飯田　悠祐>
第 10 節　ホテルでの快眠プログラム　<岩田　有史>

第６章　快眠のための香り，入浴剤開発

第１節　香りと睡眠　<白川　修一郎>
第２節　眠りの質を改善するお香「ベチバー香」の開発
<内村　直尚／桑原　啓郎>
第３節　睡眠の質を改善する紅茶の香り　<大野　敦子／矢田　幸博>
第４節　快眠，活力を導く入浴剤の開発　<渡邊　智>
第５節　睡眠を促す空間の香り―香りによる高齢者の睡眠への影響―<柳川　舞>
コラム６　羊を数えて眠れる？　<田中　秀樹>

関連書籍のご案内 ※CD 版も同価格

No.	図書名	発刊年	頁数	本体価格	CD版※	電子試読
1	睡眠マネジメント ～産業衛生・疾病との係わりから最新改善対策まで～	2014	506	43,000円	○	○
2	商品開発・評価のための生理計測とデータ解析ノウハウ ～生理指標の特徴、測り方、実験計画、データの解釈・評価方法～	2017	324	30,000円	○	○
3	アクセシブルデザイン ～高齢者・障害者の知覚・認知特性に配慮した人間中心のデザイン～	2019	260	32,000円	○	○
4	ヒューマンエラーの理論と対策	2018	334	42,000円	○	○