

心も身体もすっきりしない。原因は日々の睡眠に「かくれ」ている？
もっと健やかに美しくなれる、「睡眠」の秘訣を収録
『快眠美人になる！「かくれ不眠」解消で毎日いきいき』
2011年9月26日(月)発売

<http://www.brainhealth.jp/suimin/>

睡眠改善委員会は、構成メンバーである杏林大学医学部精神神経科主任教授の古賀良彦先生監修のもと、単行本『快眠美人になる！「かくれ不眠」解消で毎日いきいき』を2011年9月26日(月)に発売致します。

健やかで美しくあるために、若いうちから熱心に健康づくりや美容、エイジングケアに取り組む人が多いなかで、残念ながら、見過ごされてしまいがちなのが「睡眠」です。実は、近年睡眠に不満を感じる人や、睡眠自体を軽視している「かくれ不眠」の方が増加しており、実に全国の20～40代の約8割が「かくれ不眠」というデータも出ています(2010年12月 エスエス製薬株式会社調べ)。

本書では、「睡眠」を見直し、改善することで、より健やかに美しくなれることを伝えていきます。睡眠改善インストラクターの守本慎一氏にもご協力頂きながら、睡眠が果たす役割や、健康と美容の関係、よりよい睡眠をとるための生活改善のポイントをわかりやすくまとめました。

本書を通じ、1人でも多くの方の睡眠改善への貢献と健やかな美しさを手にしていただくきっかけとなれば幸いです。

<書籍概要>

- タイトル: 『快眠美人になる！「かくれ不眠」解消で毎日いきいき』
- 発売日: 2011年9月26日(月)
- 著者: 睡眠改善委員会
- 監修: 杏林大学医学部精神神経科主任教授 古賀良彦
- 編集協力: 睡眠改善インストラクター 守本慎一
(エスエス製薬株式会社成田研究所 生理学研究部主任研究員/薬剤師)
- 価格: 1,155円(税込み)
- 発行所: 株式会社 ホーム社
- 発売元: 株式会社 集英社
- 構成: 下平貴子

<内容>

快眠美人になるために知っておきたい、睡眠の役割、美容との関係、睡眠をよりよくするためのポイントをご紹介します。

- 目次: 第1章: すこやかに眠っていますか？
- 第2章: 健康と美容の睡眠の関係
- 第3章: こうすればぐっとよくなる睡眠 暮らし方
- 第4章: こうすればぐっとよくなる睡眠 寝具・睡眠環境
- 第5章: よい眠りのメカニズム
- 第6章: Q&A



<監修 古賀良彦 プロフィール>

1946年東京生まれ。医学博士。慶応義塾大学医学部卒業。
1976年杏林大学医学部精神神経科学教室。1990年に同大学助教授。
1995年より、同大学医学部精神神経科学教室主任教授となり、
NPO法人日本ブレインヘルス協会理事長も務める。
主な著書として、「心の薬辞典」、「いきいき脳の作り方」、
「脳をリフレッシュする大人のぬりえ」など多数。



<編集協力 守本慎一 プロフィール>

エスエス製薬株式会社 成田研究所生理学研究部所属。
薬剤師兼睡眠改善インストラクター。
1990年東邦大学薬学部大学院卒業。
現在、東邦大学医学部薬理学講座研究生としても研鑽を積む。
主に睡眠の役割や重要性を科学的に研究、よりよい睡眠への情報提供、
生活改善への指導を行っている。



<『睡眠改善委員会』概要>

健康を維持するための食事や運動などと同じように、睡眠も大切な要素のひとつであることを世の中に啓発するため、睡眠の専門家が集まり、発足した組織です。

近年、睡眠自体を軽視している人や、不眠症の専門治療までは要しないものの、一時的な不眠症状が現われていたり、睡眠に対して悩みをもちながらも、周囲に相談できずに抱え込んでいる人が増えています。

このような方々に対し、「不眠の日」である2月3日と毎月23日を中心に、睡眠に関する正しい情報や知識を発信し、すこやかな眠りのための支援を行っております。また、当委員会では、専門治療を要さない、軽度・短期の不眠状態について、一般生活者の方々に分かりやすく、「かくれ不眠®」と命名し、様々な情報発信をしております。

設 立： 2011年(平成23年)2月3日(木) <<不眠の日>>
ホームページ： <http://www.brainhealth.jp/suimin/> ※【睡眠改善委員会】または【かくれ不眠】で検索
運 営 団 体： 特定非営利活動法人 日本ブレインヘルス協会
協 賛： エスエス製薬株式会社

【本件に関するお問い合わせ先】

睡眠改善委員会 PR 事務局(株式会社アンティル内) 担当: 佐波、高桑、河野、大塚、渡辺
TEL: 03-5572-6062 FAX: 03-5572-6065 MAIL: suimin@vectorinc.co.jp