

睡眠理解に必須の知識と実践のヒントが満載!!

対人援助職に知ってほしい 睡眠の基礎知識

支援が変わる眠りのミカタ

山本隆一郎 / 坂田昌嗣 / 中島俊 / 田中春仁 編著

B5判並製 176頁 ISBN978-4-7533-1245-0

定価(本体2,800円+税) 2024年9月刊

支援が変わる眠りのミカタ



対人援助職に知ってほしい

睡眠の 基礎知識

山本隆一郎、坂田昌嗣、中島俊、田中春仁 編著

岩崎学術出版社

目次

第0章 「なぜ」対人援助職に睡眠について知ってほしいのか？

第1章 睡眠に関する基礎知識

- 第1節 睡眠とは
- 第2節 睡眠ポリグラフ検査から分かる“睡眠の経過”
- 第3節 覚醒から睡眠への移行のメカニズム
- 第4節 体内時計と睡眠-覚醒リズム
- 第5節 よい睡眠とは？
- 第6節 睡眠習慣や睡眠問題の評価法

第2章 対人援助の場でよく認められる睡眠の困りごとに関する基礎知識

- 第1節 就学前の子どもによく認められる睡眠の困りごととその対応
- 第2節 児童・生徒によく認められる睡眠の困りごととその対応
- 第3節 大人によく認められる睡眠の困りごととその対応
- 第4節 高齢者によく認められる睡眠の困りごととその対応
- 第5節 身体疾患に併存する睡眠の困りごととその対応
- 第6節 精神疾患に併存する睡眠の困りごととその対応
- 第7節 神経発達症に併存する睡眠の困りごととその対応

第3章 さまざまな睡眠の困りごとに対する理解と支援・治療に関する基礎知識

- 第1節 睡眠障害の種類と概要
- 第2節 不眠（眠りたいけど眠れない）とは？
- 第3節 不眠に対する薬物療法
- 第4節 不眠に対する理解と支援
- 第5節 過眠（日中、眠くてしょうがない）とその医学的治療
- 第6節 過眠に対する理解と支援
- 第7節 概日リズム睡眠問題（社会生活のスケジュールに合わせることが難しい）とは？
- 第8節 概日リズム睡眠問題に対する治療や支援
- 第9節 睡眠時随伴症（睡眠中の異常な行動や体験）とその治療ならびに支援
- 第10節 睡眠関連運動障害（睡眠前や睡眠中に身体が動いてしまう問題）とその治療ならびに支援

特徴3

対人援助の現場での実践のヒントが豊富！

特徴2

各節完結型で知りたいテーマを簡潔に解説！

特徴1

睡眠の基礎知識から支援・治療までを網羅！

岩崎学術出版社

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 3-6-1 Tel : 03-5577-6817 Fax : 03-5577-6837