

レム睡眠

図書展示

ノンレム睡眠

むずむず脚症候群

生物時計

時間生物学

ぐっすり眠りたい！

入眠障害

夢解釈

睡眠医学

～ゆめゆめ睡眠疎かにすることなかれ～

意識

ナルコレプシー

睡眠時無呼吸症候群

展示場所：生命科学図書館 1階 展示コーナー

中途覚醒

展示期間：2020年1月20日(月)～2月28日(金)

眠気

寝具

過眠

研究にサークルにアルバイト.....何かと多忙で不規則になりやすい学生生活。皆さん、睡眠は足りていますか？

夜勤

睡眠不足だとどんな影響が出るのか、そもそもなぜ眠るのか、眠っているとき一体何が起きているのか、人間にとって眠りという営みとは？

脳波

快眠

人生の3分の1近くを占めながら謎の深い、身近で不思議な眠りに関する本を集めてみました。

今夜はぐっすりおやすみなさい。どうぞよい夢を！

