日本人の
およそ10人に1人が
不眠で悩んでいます

シリーズ累計 100万部 突破の「サクッと教養シリーズ」

間違いだらけの定説を覆す 睡眠の新常識！

2025年
10月新刊

サクッとわかる ビジネス教養
睡眠の新常識

日本人は諸外国と比べても睡眠不足です。およそ10人に1人が不眠症に悩んでいます。とくにビジネスパーソンは自覚のない睡眠不足から不眠症へと発展することもしばしば。そんな時代を受けてか、快適な寝具、サプリメントや睡眠のアプリなど睡眠にまつわるビジネスが急成長しています。

本書は今までの睡眠の常識が間違いだった、睡眠のシン常識をイラストで解説します。

質の高い睡眠が、日中のパフォーマンスを上げる！

ショートスリーパー、7時間睡眠、休日の寝だめ…etc.

**睡眠不足は
経済力を低下させる!?**
スリープテックは本当に便利?
意外と知らない落とし穴

【構成】
- Chapter1　睡眠のシン常識
- Chapter2　あなたのしらない睡眠の世界
- Chapter3　明日から使えるスリープテック
- Chapter4　ビジネスパーソンのための睡眠ハック

監修：櫻井武（さくらい・たけし）
筑波大学医学医療系教授、国際統合睡眠医科学研究機構副機構長。医学博士。研究テーマは「神経ペプチドの生理的役割」、とくに「覚醒や情動に関わる機能の解明」「新規生理活性ペプチドの検索」「睡眠・覚醒制御システムの機能的・構造的解明」。筑波大学大学院在学中に、血管収縮因子エンドセリンの受容体を単離。テキサス大学サウスウエスタンメディカルセンターに移り、柳沢正史教授とともにナルコレプシーの発症にかかわるオレキシンを発見。冬眠様状態を誘導するQニューロンを発見、マウスやラットに人工冬眠様状態を惹起することに成功。睡眠研究の第一人者。著書に『「こころ」はいかにして生まれるのか 最新脳科学で解き明かす「情動」』『睡眠の科学 なぜ眠るのか なぜ目覚めるのか 改定新版』『SF脳とリアル脳 どこまで可能か、なぜ不可能なのか』（以上、ブルーバックス）など。

2025年9月3日受注締切　／　10月14日搬入予定

新刊委託	サクッとわかる ビジネス教養 **睡眠の新常識** 監修：櫻井武 ISBN：978-4-405-12046-4　定価：1,500円＋税　4C　160P　四六判	冊	貴店番線印 ご担当 様

※画像はすべて仮画像になります。

新星出版社　営業担当：
〒110-0016　東京都台東区台東2-24-10
TEL：03-3831-0743（代）

ご注文は
営業本部FAXまで　**03-3831-0758（fax）**

2025.07.17作成