

iPhone iPad

電子書籍『名医が教える不眠症に打ち克つ本』アプリリリース

(出版社 アーク出版×アプリ製作会社
株式会社アドベンチャー) リリースキャンペーン85円

94%オフ 書籍定価1470円★★

●眠れない悩みや症状に“読むだけで効く”一冊

●TV出演多数の睡眠専門家が不眠の具体的療法を解説

●不眠やうつ仕組みや解消法、最新の薬物療法や最近多くなった睡眠薬の止め方までわかり易くまとめた。

iPhone iPad 電子書籍『名医が教える不眠症に打ち克つ本』アプリリリース (出版社
アーク出版×アプリ製作会社 株式会社アドベンチャー)

リリースキャンペーン85円 94%オフ 書籍定価1470円★★

●眠れない悩みや症状に“読むだけで効く”一冊

●TV出演多数の睡眠専門家が不眠の具体的療法を解説

●不眠やうつ仕組みや解消法、最新の薬物療法や最近多くなった睡眠薬の止め方までわかり易くまとめた。

●以下の睡眠の悩みがある人におすすめ

- ・次の日のことを考えると寝付けない
- ・暗いところで目覚めると不安がつのる
- ・昼夜逆転の習慣が治らない
- ・連日の睡眠不足で、朝起きられない
- ・月経不調数日前になると不眠と憂鬱感がでる
- ・秋分を過ぎると、朝起きるのがつらくなる

自分の睡眠の特徴を知り、生活の工夫をする。場合によっては専門医に相談し、適切に対応すれば不眠症は必ず解消します！

iPhone・iPad 電子書籍アプリ

『名医が教える不眠症に打ち克つ本』(出版社 アーク出版 × アプリ製作会社
株式会社アドベンチャー)

<http://bit.ly/R2Rslq>

iPhone・iPad電子書籍アプリ

開発社 株式会社アドベンチャー電子書籍一覧サイト

iPhone電子書籍ランキング1位を獲得したアプリが45アプリ以上あり

<http://iphone.adventure-inc.co.jp/>

株式会社アドベンチャー

2012/10/10

アップル関連製品のサービスを提供する株式会社アドベンチャー（本社：東京都渋谷区、代表取締役 中村俊一 <http://www.adventure-inc.co.jp/>）は、株式会社アーク出版（本社：東京新宿区 代表取締役 川口渉 <http://www.ark-gr.co.jp/shuppan/>）から出版されている「名医が教える不眠症に打ち克つ本」をiPhone iPad電子書籍アプリとしてリリースいたしました。

■目次

- プロローグ 不眠で苦しんでいるのはあなただけではない
 - ・睡眠についてこんな悩みありませんか？
 - ・成人の5人に1人が悩む“国民病”
 - ・睡眠も年をとる。「若い頃と同じように眠れない」は当たり前
 - ・睡眠時間は何時間が適当なのか？
 - ・睡眠不足・不眠はさまざまな病気と密接なつながりがある

- 1章 眠るしくみと眠れなくなる原因
 - ・なぜ眠る？ 眠らないとどうなる？
 - ・不眠症にはいくつかのタイプがある。まず自分のタイプを知ろう
 - ・何が原因で不眠症になるのか？

- 2章 不安やストレスが原因の不眠を解消する
 - ・不安があれば誰でも寝つきにくくなるもの
 - ・不眠そのものが新たな不安となる「不眠恐怖」を解消する
 - ・心配事やストレスがあるときは縁起の良くない夢を見る？……

- 3章 不眠はうつと密接な関係がある。うつ病を疑うケースとは
 - ・不眠が2週間以上続くようならうつ病を疑ってみる……

- 4章 体内時計のリズムの乱れが原因の不眠の解消法
 - ・睡眠時間帯が遅れる不眠
 - ・睡眠時間帯が早まる不眠
 - ・深夜勤務や時差ぼけの対処法

- 5章 病気・体調の変化が原因の不眠の解消法
 - ・いびきがひどく、熟睡感が得られない
 - ・脚がむずむずして眠れない
 - ・脚がピクピクして目が覚める
 - ・女性ホルモンの変調で眠れない

- 6章 ほんの少しの工夫で睡眠満足度は高められる
 - ・リラックス・タイムを持つ
 - ・体をラクにすることで心もラクになる
 - ・自己暗示でリラックス
 - ・息を長〜く吐いてリラックス
 - ・ぬるめのお湯にゆったりつかる
 - ・暑くても寒くても眠れない理由
 - ・朝の寝起きをすっきりさせる方法
 - ・夜、快適に眠るための工夫①
 - ・夜、快適に眠るための工夫②

- ・夜、快適に眠るための工夫③
- ・夜、快適に眠るための工夫④

● 7章 認知行動療法から睡眠薬まで不眠の治療法

- ・薬を使わず不眠症を治したい
- ・睡眠薬について知っておきたいこと
- ・睡眠薬の上手な使い方・正しい飲み方
- ・お医者さんに相談するときのために

● 著者 内山 真

日本大学医学部精神医学系主任教授。1954年、神奈川県生まれ。80年、東北大学医学部卒業。東京医科歯科大学精神科、東京都多摩老人医療センター精神科などを経て、91年、国立精神・神経センター精神保健研究所精神生理部室長。2000年、同部長。2006年日本大学医学部精神医学系主任教授に就任、現在に至る。その間、92~93年、ドイツのヘファタ神経学病院睡眠障害研究所に留学、睡眠障害および生体リズムの研究に従事する(本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです)

□■□■□■□株式会社アドベンチャー iPhone, iPad, Android,
電子書籍ニュース□■□■□■□

- ◆ iPhoneブックランキングで4月6日まで1位を42日間継続獲得
- ◆ 7月のiPhoneブックランキング1位を26日獲得
- ◆ 8月のiPhoneブックランキング1位を26日獲得
- ◆ 9月のiPhoneブックランキング1位を23日獲得
- ◆ アンドロイドコミックランキング1位3位4位9位獲得

【 iPhoneアプリ事業 】 <http://iphone.adventure-inc.co.jp/>

◎ iPhone電子書籍ランキング1位を獲得しているアプリが45本以上

★ iPhoneブックランキング10月10日10時 出版社 ブック最高ランク 総合最高ランク★

- 2位 女医が教える究極のセックス メディアタブレット 最高2位
- 4位 スティーブ・ジョブズ 神の交渉力 経済界 最高1位 総合1位
- 6位 女医から学ぶ魅力が10倍増すセックス アドレナライズ 最高1位 総合1位
- 7位 相手を洗脳する文章テクニック 日本実業出版社 最高1位
- 12位 大人のケンカ必勝術 鉄人社 最高6位
- 21位 加藤鷹 秘技伝授 KKロングセラーズ 最高1位 総合1位
- 22位 しぐさで見抜く相手の本音 扶桑社 最高4位

iPhone 電子書籍ランク50位中15アプリ 100位中21アプリがランクイン

○ iPhone 新着アプリ

- ・なぜ詐欺師の言葉に耳を傾けてしまうのか 10月4日リリース
- ・挑戦から生まれた10の成功例 10月4日リリース
- ・すぐやる!すぐやめる!技術 10月3日リリース
- ・名医が教える不眠症に打ち克つ本 10月2日リリース
- ・大人のケンカ必勝術 9月28日リリース

- ・ 100人中99人に「好かれる」ルール 9月28日リリース
- ・ ビジネス心理術辞典 9月25日リリース
- ・ デキルと言われる5つの仕事力 9月24日リリース
- ・ 封印怪談 9月21日リリース
- ・ 自分がかわる人生がうまくいく魔法の言葉 9月21日リリース
- ・ 相手を洗脳する文章テクニック 9月21日リリース
- ・ 女医が教える究極のセックス 9月21日リリース
- ・ 悪い金儲け 9月20日リリース
- ・ なぜか35歳から伸びる人・落ちる人 9月12日リリース
- ・ 競馬おもしろ雑学クイズ 9月12日リリース
- ・ 影の日本史 9月12日リリース
- ・ ポジティブ心理学 9月12日リリース
- ・ SPA! 金持ち女&婚活 9月12日リリース

★アンドロイドコミックランク10月10日10時 出版社 最高ランク★

- 1位 加藤鷹 秘技伝授 KKロングセラーズ 最高1位
- 3位 女医が教える最高のセックス メディアタブレット 最高1位
- 4位 女医から学ぶあなたの魅力が10倍増すセックス アドレナライズ 最高1位
- 9位 有吉弘行 俺は絶対性格悪くない! 太田出版 最高1位
- 14位 ソープ嬢が教える秘密のセックス でんでんアソシエイツ 最高9位
- 15位 一流芸能人がやっているウケる会話術 こう書房 最高1位
- 16位 加藤鷹 秘技伝授完全潮吹き入門 KKロングセラーズ 最高3位
- 19位 好かれる人の魔法の言葉 こう書房 最高4位
- 22位 恋愛学者のモテテクニック 森川総合研究所 最高22位
- 23位 沈黙で気まずくならない53のポイント こう書房 最高10位
- 25位 そのエロテクニックで大丈夫?!? 男性編 クリエーターズギルド 最高6位

アンドロイドコミックランク50位中20アプリ 100位中36アプリがランクイン

—————■当プレスに関するお問い合わせ先—————

社名：株式会社アドベンチャー

URL：<http://www.adventure-inc.co.jp/>

所在地：〒150-0002 東京都渋谷区3-15-3 土屋渋谷ビル 5階

TEL：03-5774-5775

代表者：中村 俊一

MAIL：i-phoneteam@adventure-inc.co.jp

担当者：高井 好一

担当者ツイッター：[@ipodgeppepei](https://twitter.com/ipodgeppepei) <https://twitter.com/ipodgeppepei>

Generated by ぷれりりプレスリリース

<https://www.prerele.com>