

AUSTRALIA'S **SLEEP** REVOLUTION with DR MICHAEL MOSLEY

睡眠障害の治療と支援

フリンダース大学の不眠改善プログラム

日本語字幕・英語字幕版(音声:英語)

現代人の不眠を改善する認知行動療法プロジェクト

睡眠障害の治療や臨床研究で世界を牽引するオーストラリア・フリンダース大学で実施された不眠治療プログラムの様子を送る。睡眠専門医、心理士、歯科口腔外科医などを擁する学際チームが、認知行動療法と最先端の睡眠監視技術を用いて慢性不眠症や不眠を伴う睡眠時無呼吸の改善を目指す世界初の試みである。30名の参加者の中から9名に注目し経過を追っていく。8週間のプログラムは、不眠に悩む人々の人生を変えられるのだろうか？



睡眠障害の治療と支援 フリンダース大学の不眠改善プログラム 原題: Australia's Sleep Revolution with Dr Michael Mosley

日本語字幕監修: 田村 典久 (広島大学大学院人間社会科学研究科 准教授)

DVD | 全3巻 | 各巻50分 | セット本体価格: 126,000円+税 | 各本体価格: 42,000円+税 | 制作年: 2024年(原版: 2024年)

日本語字幕・英語字幕版(音声:英語) | 原版制作: ©An Artemis Media production, 2024 | 提供: BBC Studios | 写真: 上: ©Artemis Media,

下: Artemis Media Pty Ltd | 日本語字幕版制作・発行: 丸善出版株式会社

睡眠障害の治療と支援

フリンダース大学の不眠改善プログラム

監修のことは

不眠症に対する認知行動療法 (CBT-I) は、American College of Physiciansによって不眠症の第一選択治療として推奨されていますが、成果を得るには時間がかかります。このDVDでは、治療の過程で生じる参加者の苦悩や焦燥、疑念、そして希望と喜びを、映像を通して視覚的に理解することができます。さらに、睡眠障害の専門家チームが不眠の維持要因を探求する様子や、光療法やCPAP療法をCBT-Iと組み合わせる様子も見どころです。不眠症治療の具体策と、参加者が豊かな人生を取り戻すまでの経過が描かれています。

広島大学大学院人間社会科学部研究科 准教授 田村 典久



詳細情報・サンプルムービーは
こちらから丸善出版HPへ



AUSTRALIA'S SLEEP REVOLUTION with DR MICHAEL MOSLEY

1 不眠に悩む現代人

商品番号：1601600

参加者たちは約1週間かけて不眠の生理学的・心理社会的背景が調べられる。睡眠専門医による検査では睡眠の質や量、異常を監視し、心理士による問診では睡眠の悩みや身体症状、職業や生活環境、今まで行った不眠治療を確認していく。参加者たちには入眠障害、睡眠持続障害、閉塞性睡眠時無呼吸の症状が単独または複数あり、うつや不安症を併発する者もいることがわかった。プロジェクトの様子のほかに、睡眠の基礎的知見、概日リズム、不眠が経済に及ぼす影響についての解説も行。



2 認知行動療法で挑む不眠治療

商品番号：1601601

診察で明らかになった症状から、参加者の生活や好みを考慮し治療方法を決めていく。今回行う治療は、現在、不眠症治療ガイドラインの第一選択治療に位置づけられる不眠症に対する認知行動療法 (CBT-I) で、薬を使わずに睡眠を改善することを目標としている。マウスピースの使用やCPAP療法、光療法、睡眠制限療法などを組み合わせて処方する。治療開始前、治療1週間、2週間経過後の治療者たちの様子や感想、睡眠に関するデータを伝える。



3 不眠治療の経過と成果

商品番号：1601602

治療を始めて機器の使用や睡眠制限によって生活が変化し、戸惑う参加者も出てきた。期間中は定期的な診察で参加者の様子を確認し、必要に応じて治療法を変更しながら進めていく。そして8週間後、参加者の睡眠や生活はどのように変化したのだろうか？

国民の睡眠不足が大きな問題となっているオーストラリアで、プレゼンターと医師が政治家へ睡眠改善の政策検討を働きかける様子も送る。シフト勤務が睡眠や概日リズムに与える影響についての解説も行。



摂食障害の実態と治療

神経性やせ症当事者との対話から知る

原題：Louis Theroux-Talking to Anorexia

日本語字幕監修：西園マハ文（明治学院大学心理学部 教授）

DVD | 全1巻 | 60分 | 本体価格 42,000円 + 税

2023年（原版2017年）

日本語字幕・英語字幕版（音声：英語）

摂食障害は食欲や心のコントロールができなくなり死に至ることもある病気で、その原因や患者が抱えている問題はとて複雑である。本作は、ジャーナリストのルイ・セローがロンドンの治療機関で4人の女性たちに密着取材したドキュメンタリー。



写真：©BBC, 2017

睡眠学の百科事典

日本睡眠学会 編

A5判・700頁

定価 24,200円（本体22,000円 + 税10%）

ISBN978-4-621-30921-6



日本睡眠学会が総力を挙げて編纂した本格的な「睡眠学」に関する事典。「睡眠科学」「睡眠社会学」「睡眠医学」「研究技法と測定法」の4部構成となっている。

関連商品の紹介

■このDVDは、英語音声です。日本語字幕・英語字幕、字幕なしを選択することができます。■このDVDを無断で複製（コピー）、放送、有線放送、インターネット配信（授業配信含む）、公の上映、業としての貸出し等に使用することは法律で禁じられています。

原版制作：©An Artemis Media production, 2024 提供：BBC Studios

写真：©Artemis Media Pty Ltd / 発行：丸善出版株式会社

このDVDはオンライン授業など配信でのご利用はできません。

DVDのご利用上の注意点についての詳細はこちら▶



著作権処理済商品

この映像資料は右記の範囲で利用が許諾されています。

	館内視聴	館外個人貸出	学外貸出
館内無償上映	○	○	○
館外団体貸出	○	○	○
対面授業上映	○	○	○

丸善出版株式会社 営業部

お問い合わせ・ご注文は下記までお願いします。

お客様に支えられ おかげさまで 44年！
世界の語学教材・映像資料をお届けします

株式会社 日本外語協会

〒135-0021 東京都江東区白河 4-9-16-1503

電話 03-5646-5324 FAX 03-5646-5325

info@gaigo.co.jp https://www.gaigo.co.jp