

図書案内

2017年 10月号

担当 2-2H 砂子 2-4H 長谷川

特集 サイエンスを愉しむ

みなさん、「サイエンス」は好きですか？ サイエンスという言葉縁遠く考えているみなさん、図書館にはあなたの知らないサイエンスの世界が広がっています。読書に興味のない理系の人が夢中になる本や、普段は小説一筋！ という文系の人も気分転換に読んでみてはいかがでしょうか。

是非図書館に足を運んでください。

「睡眠」の
サイエンス本

スタンフォード式 最高の睡眠

The Stanford Method for Ultimate Sound Sleep
スタンフォード大学医学部教授
スタンフォード大学睡眠医学研究所所長 西野精治



『スタンフォード式 最高の睡眠』 西野精治／著

勉強や部活に追われる高校生活において、重要な役割を果たす睡眠。効率よく眠れる方法や、睡眠時間の調節について悩んでいる人も少なくないだろう。そんな人におすすめするのがこの本だ。睡眠学の権威である著者(スタンフォード大学教授)が教える最高の睡眠方法。睡眠に対しての固定観念を覆し、睡眠の謎を解き明かす一冊。忙しくて寝不足の人は必読！！

何時間寝ようが、最初の 90 分が崩れれば、残りも総崩れになってしまう。覚醒と睡眠は表裏一体で、「良い覚醒が良い睡眠を導く」「良い睡眠が良い覚醒をもたらす」。

昼の眠気。ピークに差ししかかったころ、一瞬意識が飛ぶ現象は「瞬間睡眠」「マイクロスリープ」と呼ばれており、人間の脳にとって非常に重要な現象なのです。脳の「大脳皮質」をリフレッシュするために、瞬間的に眠らせて、脳を休ませようとする身体的作用が、あのカクンの正体なのです。昼休みに机に突っ伏して 20 分ほど仮眠をとると、午後も元気に過ごせますよ。

【出典】『科学的に元気になる方法集めました』堀田秀吾／著 文響社

「弱い存在」の
サイエンス本

弱者の戦略

新潮流書
稲垣栄洋



『弱者の戦略』 稲垣栄洋／著

生まれながら力を持たない生物はどのようにして弱肉強食の自然界を生き残っていくのか？ 擬態する、群れる、他者に化ける、動かない、など弱者は様々な工夫をして生きています。生物にとっての「強さ」は体の大きさ、鋭い爪や牙などで決まってしまうほど単純なものではありません。そんな「弱者の戦力」について書かれた本です。

「最も強い者が生き残るのではなく、最も賢い者が生き延びるのでもない。唯一生き残るのは、変化できる者である」

ワニの性別は卵が置かれた地面の温度で決まる。30℃以下はメス、33.5℃以上はオス、その間はオスもメスもうまれる、となっている。これは寒いときには移動せずに卵を産めるメスが有利、暑いと動き回れるオスが有利だから、というのが理由らしい。しかし、この先温暖化が進んでいくとオスだらけになり、ワニは将来絶滅してしまうかもしれない。

【出典】『続ざんねんないきもの事典』今泉忠明／監修 高橋書店



「いきもの」の
サイエンス本



『続 ざんねんないきもの事典』 今泉忠明／監修

世界には数え切れないほど多くの種類の生き物がいます。そんな生き物たちの、「どうしてこうなった？」というような進化や性質が書かれており、色々な動物たちの意外な姿に出会うことができます。笑える部分がたくさんありますが、読み終わった後は動物たちの知識が増え、とても役に立つ本です。イラストや漫画が多く使われているので、普段本を読まない人も楽しめる一冊になっています。

ムダに思える体つきや能力を、生き物たちが残している理由。そのカギは「進化」にあります。進化とは、体のつくりや能力が、長い時間をかけて変わっていくこと。じつは「こうなりたい！」と思って起きるわけではなく、自然のなかでけんめいに生きていたら「たまたまそうなった」だけなんです。

「香り」の
サイエンス本



『「香り」の科学』

匂いの正体からその効能まで』 平山令明／著

色覚の発達した人間にとって、嗅覚は必要性がなくなり、退化していく。そのため、「香りに関する研究」はほかの分野よりも極端に遅れをとってきた。しかし、最近の研究で、香りによる人間の心や体への影響が分かってきた。この本は、匂いを感じるメカニズムや、香りを利用するための基礎知識をまとめた“香りの科学”の入門書である。

嗅覚情報は脳でその情報の解析を行う前に、原始的な脳の部分で感知され、私たちの意識に関係なく、それに対処する活動がすでに体の中で起こることです。したがって、匂いを嗅いだ瞬間、その匂いが何かを思い出す前に、ある種の感情がどっと湧いてくるという、嗅覚独特の反応が起こるのです。

蚊が人の血を吸う理由、それは蚊の産卵のためである。人間の血には蚊にとって産卵の際に栄養分となるタンパク質がたくさん含まれている。蚊はそれを求め、蚊に備わる臭いセンサー、熱センサー、二酸化炭素センサーを駆使して人間にたどり着く。血を吸い、お腹がいっぱいになるまで約2分。人間にとっては厄介であるが、蚊には蚊の生きるための冒険があるのだ。

【出典】『なぜ蚊は人を襲うのか』嘉糠洋陸／著 岩波書店



生き物の
におい
大好き！

