学外から電子書籍を利用する OPACから検索して利用する

図書館HPから蔵書検索ページへ



蔵書検索ページから検索する



検索結果で「電子書籍」を確認する



書名をクリックしたとき



URLをクリックしたとき

以下のどちらかの画面がひらきます。

アクセス先の違い(Maruzen eBook Libraryの電子書籍かメディカルオンラ インイーブックスライブラリーの電子書籍か)によるものです。



所属記載の選択 【神戸常盤大学】と入力、選択ボタンをクリックします



ログイン



サービスに送信される情報への同意



閲覧 (Maruzen eBook Libraryの場合) ①



閲覧 (Maruzen eBook Libraryの場合) ②

■朝起きられない人のねむり	₽	問覧終了
目次単語		
§ 表紙 S まっがき		
§ <u>国次</u>		問じるときけ
§ <u>I 事例編――睡眠外来を訪れ</u>		
<u>③日日につ</u> § <u>◎クラリネットを吹きながら寝</u>		閲覧終了ホタンをクリック
§ <u>◎ 万道 2 時間通子、睡眠時間 6</u> 時間の B さん	にい、音符領にくよ で 前です。 睡むと軸でも、 で ころす。 眠そてしはだる は つス・	
§ <u>◎生活リズムの乱れから朝起き</u>	時のあ回11さ注 ら いの 5 冊 楽 明 別 間 際 る 数日 い 意 う て 鳥 能 題 境 不待 をの 最 が 聞 。 カ な け 。 カ な け 。 」	
<u>られなくなったしさん</u> § © <u>スマホの時間を減らして復活</u>	と見物記をこ実る まアがに通にて っ落の録示れ験 ださ低と応際い	
した <u>した</u> した <u>した</u>	だと日さしば、「わっ下近ししまう」 うしにれて人 寝 かったべてす。 え回はてい間 る ちなたて、は。	
<u>Een</u> § <u>◎ナルコレプシーのFさん</u>	で数、いてで 間 な今いい脳容私 同が4ま、日 & いシ鳥まが易の ドマつすまま日 & こと鳥まが易の	
§ ◎必要な睡眠時間が多いタイプ	で録の。 験問 しとて、 か 排サ 業 き グ 参 に に ん が が ヤ こ に 除 こ	
<u>000270</u> § <u>◎小学校以来、生活リズムの乱</u>	をれル加塗わ で 多いマの眠させ 行ましし加た 動 いるシ発りれル っすプたしっ 動 のとト言をるス	
れが直らない日さん	て。の人たて 弾 でいどの調生留 も実力た力行 すう論を理学時	
8 <u>1 あなたの「ねむり」の常識</u> チェックリスト	い 皆 責 は に れ な 観 、 に る 動 の の い い に る い の い い の い の い い の い の い い の い の い の	
	見あ 8 つ 11 実 あ ヘ 、 は あ ボ 落 る 時 の 日 験 り の 非 脳 る ス と 7 間 グ 間 の + 抱 移 研 。 で	
	し日眠ル毎結 なが卵動発さあ	
§ ◎ 「寝不足対策」編	を を な の の で す こ よ び こ よ び こ よ び こ よ び こ よ び こ よ び こ よ び こ よ び こ よ び こ よ の で 、 、 の の 、 の の 、 の の の の 、 の の 、 の の の 、 の の 、 の 、 の 、 の 、 の 、 の の 、 の の 、 の 、 の 、 の 、 の の の 、 の の の の の の の の の の の の の	
 § <u>◎ 日本人の睡眠」 編</u> § <u>Ⅲ 基礎編──知っておきたい</u> 	録 グ そ け 菜 縦 週 っ 化 種 ル し ル の ら を 軸 間 て 住に 博 ま 」 後 れ し は ほ 移 勤 よ 十	
眠りの知識	すずるいも落 眠期にて「	
§ <u>1 眠りの役割は?</u> § 2 寝不足ではどうなる――寝	4.れ作まらと らにと美眠 つぞ葉すいし ずはっなり	
る間を惜しんで勉強するな	19 ● II 基礎 編 知っておきたい眠りの知識	
§ <u>3 夜行性と昼行性――リズム</u> <u>も大切</u>		
§ <u>4 覚醒中枢と睡眠中枢</u> りに関する脳のレイス		
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	

閲覧(メディカルオンラインの場合)①

	書籍詳細			ようこそ神戸常盤大学様
出版社/書籍名の部分一致で書籍を検				
索できます。		書籍名	Q&Aですらすらわかる 体内時計健康法	ID : 1100006893-AA
	》 本 内 中 古 二	出版社	杏林書院	金属播剧 : 法人会冒
✓ 出版社 ✓ 書籍名 ↓ ↓ ★	健康法	発行日	2017-12-01	
	* 101 S	者有	出原優(者) 柴田重信(者)	フラン種別: フリーアクセスフラン
	RECORDER OF	ISBN ページが	9784764411838	[料金表を見る]
クイトルー院	THE IX	版刷巻号	21/5 第1版第1刷	
2117/ 見	● BCUAAMELUT	分野	 海生・公衆衛生 > 予防/健康管理	MYページログイン MYページ新規登録
▶ 苯 粉 ⇒	● 1185575008137 ● 238 € 675122-137 ● 118-13-75008137 ● 11-13-12.488-1235008(1.25) #2500823,577	閲覧制限	同時閲覧数は無制限	[MYページとは2]
				err i s clorij
- <i>Y</i> 1J	具体例を織り交ぜた体内	り時計に関する	興味深いQ&A形式の40問から、栄養、運動、睡眠、休息と健康へのアプローチを論じた画期的内	0//70
	谷。関連分野の研究者の	こりではなく、 つかス是新決定	へチ阮生いへチ生にも読めびらりい人们音でり。2017年ノーベル医子生理子員受員の「体内時計」研 版 体内時計を 身近な社会生活から解き服かしていく両期的構成 すべての興味なる詰著がすぐ	
 サ行 	売めるO&Aでズバリ解	2017-2000-000-000-000-000-000-000-000-000-0	ある一般読者にも是非読んで欲しい内容。体内時計のしくみとすぐ使える健康術が満載。	
▶ 夕行				
▶ナ行				Medical*Online Products Episode
▶ 八行	書籍を読む場合は、「腸	『覧」 ボタンを	クリックレスください	
▶ マ行				
▶ ヤ行			問覧ポタンをクリックすると	実紙から読めます
 ▶ ヤ行 ▶ ラ行 	品 閲覧 (HTMLS	新式) 🚽	∠ 閲覧ボタンをクリックすると、	表紙から読めます
 ヤ行 ラ行 ワ行 	品 閲覧(HTMLS	5形式)	< 閲覧ボタンをクリックすると、	表紙から読めます
▶ ヤ行 ▶ ラ行 ▶ ワ行	品 閲覧(HTMLS	·形式)	< 閲覧ボタンをクリックすると、	表紙から読めます
 ヤ行 ラ行 ワ行 	品 閲覧(HTMLS	5形式)	< 閲覧ボタンをクリックすると、	表紙から読めます
 ヤ行 ラ行 ワ行 出版社一覧 	品 閲覧(HTMLS	形式)	閲覧ボタンをクリックすると、	表紙から読めます 「今日の治療指針 2021」 ^{送料無料でお届け!ご購入はこちらから}
 ヤ行 ラ行 ワ行 出版社一覧 	↔ 閲覧(HTMLS 目次 表紙	;形式) -	閲覧ボタンをクリックすると、 『 『 『 『 『 『 『 『 『 『 『 』 『 』	表紙から読めます 「今日の治療指針 2021」 ^{送料無料でお届け!ご購入はこちらから}
 ヤ行 ラ行 ワ行 出版社一覧 すべて 	田覧 (HTML5 日次 表紙 志えがき	(形式)	閲覧ボタンをクリックすると、 『 『 『 『 『 『 『 』 『 』 『 』 『 』 『 』 『 』 『 』 『 』 『 』	表紙から読めます
 ▶ ヤ行 ▶ ラ行 ▶ ワ行 出版社一覧 ▶ すべて ▶ 英字 	田覧(HTML5 国覧 日次 表紙 まえがき Contents		図覧ホタンをクリックすると、	表紙から読めます 今日の治療指針 2021」 ^{送料無料でお届け!ご購入はこちらから Gateway to Japan's Medical Knowledge Medical*Online-E}
 ▶ ヤ行 ▶ ラ行 ▶ ワ行 出版社一覧 ▶ すべて ▶ 英字 ▶ ア行 	田覧(HTMLS 国次 電次 表紙 まえがき Contents	(形式)	図覧ホタンをクリックすると、	表紙から読めます
 ヤ行 ラ行 ワ行 出版社一覧 すべて 英字 ア行 	田覧(HTMLS 目次 表紙 まえがき Contents Ouestion 1 親時計		図覧ホタンをクリックすると、	表紙から読めます 今日の治療指針 2021」 送料無料でお届け!ご購入はこちらから Sateway to Japan's Medical Knowledge Medical*Online-E ・ English Site
 ヤ行 ラ行 ワ行 出版社一覧 すべて 英字 ア行 	日次 日次 表紙 まえがき Contents Ouestion 1 報時計 ないたち +女		図覧ホタンをクリックすると、 閲覧ホタンをクリックすると、 閲覧 閲覧 しつするとも、 閲覧 しつするとも、	表紙から読めます 今日の治療指針 2021」 送料無料でお届け!ご購入はこちらから の Cateway to Japan's Medical Knowledge Medical*Online-E ・ English Site
 ヤ行 ラ行 ワ行 出版社一覧 すべて 英字 ア行 目次からペ 	 □ 閲覧 (HTML) □ 目次 - 表紙 - ジに直接 	形式) 	図覧ホタンをクリックすると、 閲覧ホタンをクリックすると、 閲覧 閲覧 閲覧 閲覧 閲覧 閲覧 して して して して して して して して して して	表紙から読めます 今日の治療指針 2021」 ^{送料無料でお届け!ご購入はこちらから Cateway to Japan's Medical Knowledge Medical*Online-E ・ English Site}
 ヤ行 ラ行 ワ行 単本で 英字 ア行 	← 閲覧 (HTMLS) ■次 表紙 まえがき Contents Ouestion 1 短時計り ージに直接	形式) 	図覧ホタンをクリックすると、 閲覧ホタンをクリックすると、	表紙から読めます 今日の治療指針 2021」 ^{送料無料でお届け!ご購入はこちらから Sateway to Japan's Medical Knowledge Medical*Online-E ・ English Site}

閲覧(メディカルオンラインの場合)②

______ Que 体内時計の同調を起こす朝ごは ? メニュー画面: (目次、印刷等)を選択できます

🛋 🔍 🛱

≡

体内時計を同調させやすい食事は、インスリン分泌を促す炭水化物や、 DHA/EPA などのインスリン機能を高める栄養素の摂取がいい、また、食前 に十分な絶食時間が空くことで、食による同調効果はさらに強くなる。

絶食,再給餌による体内時計応答

食による体内時計同調のメカニズムを理解することで、どのような食事が より体内時計に効果的かどうか明らかにすることができる、まず、近年の実 験動物を用いた研究から、絶食中、または食後の生体内変化が、末梢臓器の 体内時計にダイレクトに作用していることがわかってきたので、ここで紹介 する(図1)、

絶食中は肝臓内の糖質(グリコーゲン)や脂質(脂肪酸)の分解が進み,血 中の遊離脂肪酸が上昇する、遊離脂肪酸は肝臓における PPAR a を活性化し、 それにより時計遺伝子である Reverb a のプロモーターにある PPRE (PPAR response element)のスイッチが入り、Reverb a の発現上昇が起こる¹⁾.また、 絶食により血中のグルカゴン濃度も上昇し、グルカゴンは肝臓の cAMP/ PKA を活性化、最終的に CREB の転写活性を引き起こす. CREB は CRE サイトを介して時計遺伝子 Perl, 2の発現上昇を起こす. また、CREB は NAMPT と SIRT1 にある CRE サイトにも結合し、これらの発現を上げる. SIRT1 は長寿遺伝子として知られているが、ヒストン脱アセチル化酵素とし て分子時計にも影響を与えていることがわかっている(Que6 参照). さら に NAD の変化に合わせて PARP-1 が活性化するが、PARP-1 は CLOCK に結 合することも報告されている。PARP-1 のノックアウトマウスでは、食餌に よる体内時計の同調に遅れがみられることもわかっている。絶食後の再給餌 刺激は、遊離脂肪酸やグルカゴンの濃度低下を起こし、これらの変化を逆に



絶食中の PPARα, pCREB の活性化、または食後のインスリン・オキシントモジュリンの分泌は 肝臓などの末梢時計の時計過伝子発現リズムを直接変化させる.

戻す、一方、絶食や運動により活性化されるエナジーセンサーの AMPK も 概日時計とのかかわりが報告されている、絶食や血糖低下に伴い活性化した AMPK は、核内で CRY1 をリン酸化しタンパク質分解へと導く、これによ り体内時計の周期が延長することがわかっている、よって、絶食シグナルは Reverb a や Per1 の mRNA 量を増やし、NAD 経路、AMPK 経路を活性化さ せて、体内時計を動かす、

また再給餌後には、血糖の増加に伴い、膵臓のβ細胞からインスリンが分 泌し、肝臓では血中のインスリン濃度依存的に Per2の発現上昇が起こる²¹、 この応答はインスリン受容体の下流である PI3K 経路と MAPK 経路の両方 により起きることがわかっている。また、インスリンは培養繊維芽細胞でも 同様の効果をもたらすが、肺や心臓といった組織は応答せず、これらの組織 では再給餌による Per2 の発現上昇は起きない、また、ブログルカゴンが分 解されてできるオキシントモジュリンも、食後に腸管から分泌され、肝臓の Per2 発現を増加させることが報告されている³¹、よって、食後のインスリン やオキシントモジュリンは肝臓の時計を動かす要素である。

54

55