

おくすりと健康通信 7月号 「朝起きても疲れが残る方へ 夏の快眠5つのポイント」

日本人の5人に1人は睡眠に問題を抱えており、平均睡眠時間が6時間未満の人は約4割にのぼると言われています。

特に夏は気温や湿度が高く、寝苦しさを感しやすい季節です。

今回は、今夜からできる心地よく眠るための「入浴のポイント」や、「エアコンの上手な使い方」をご紹介します。



<https://information.self-medication.whitehealthcare.co.jp/kusuken/2026/sleep/ube>