

“1分でわかる”をコンセプトとした健康・お薬情報サイト

おくずりと健康

今月のテーマ

暑くて寝苦しい夜にさよなら!

おくずりと健康

入浴&エアコンで
ぐっすり快眠!

暑い夏でも 心地よく眠るヒントをご紹介します

エアコンは
つけっぱなしが
いい?

入浴のベスト
タイミングは?



今知りたいテーマを
わかりやすく解説



セルフメディケーション
に役立つ情報をお届け



楽しく学べて
毎日の健康習慣に

詳しくはこちら



記事を読んで、セルフケアに役立つ **市販薬** もチェック! //