

早めの受診が回復のカギ

回復のカギ

1. かかりつけ医や地域の身近な医療機関を受診しましょう

受診の際には、健診結果を持参するとともに、気になる症状やこれまでの生活習慣などをしっかり伝えましょう。必要に応じて、より精密な検査を行い、現在の状態をくわしく診断します。



回復のカギ

2. 医師の指導の下、症状に応じた適切な治療が受けられます

● 高血圧の場合

気になる項目があったら医師に相談してみましょう。高血圧対策は、**減塩と肥満解消**が第一。食生活の改善、特に塩分とエネルギーの適正な摂取、適度な運動習慣、そして禁煙などの生活習慣の見直しが大切です。必要に応じて、症状にあった降圧剤も処方されます。医師の指導の下、しっかりと治療に取り組みましょう。



● 高血糖の場合

早い段階から医師の指導の下、適切な治療を行えば、健康な人と変わらない毎を送ることができます。血糖値のコントロールは**適切な食事指導と運動による生活習慣の改善**が基本です。必要に応じ、薬による治療も行います。速やかに受診・治療し、重症化を防ぐことが大切です。



回復のカギ

3. 血圧値・血糖値の改善

● 高血圧の場合

降圧剤の効果で血圧値が下がっても、自己判断で服薬を中断するのは危険。高血圧をはじめとした生活習慣病は、食生活・運動・禁煙などの**継続的な生活習慣の改善**がポイントです。

● 高血糖の場合

血糖値のコントロールは、「**継続**」が大切。日々、食生活習慣の改善と運動習慣の継続を心がければ、健康で快適な生活を続けることができます。

