



一緒に生活習慣を改善していきましょう！！



日頃より続く、偏食・過食、慢性的な運動不足、酒・たばこなどの嗜好品の過剰摂取など不摂生な生活習慣、ストレスなどによる環境因子が主な原因となって発症する慢性疾患を総称して生活習慣病と言います。代表的な疾患としては 糖尿病・高血圧・脂質異常症などがあります。これらの病気の多くは発症初期から自覚症状がほぼ現れないので病状を進行させやすく、気づくことなくそのまま放置の状態を続けると、がんや心臓病・脳卒中など生命にも影響しかねない病気を発症させる可能性があります。

生活習慣病の改善には日常生活の改善がとても効果的です。

当院では生活習慣病の改善を目標に患者さんと医師・看護師・管理栄養士と一緒に生活習慣病療養計画書を作成します。そして、この計画書に基づいて日頃の習慣を見直すアドバイスを行いながら治療を行っていきます。



くまい医院