

日常生活の注意点

油症患者さんは脂質代謝やその他の新陳代謝が正常ではなく、免疫力が低下していることがあります。喫煙や飲酒はできるだけ控え、食物繊維や蛋白質、ビタミン類の豊富なバランスのとれた食生活を心がけましょう。また、心身の疲労をためこまない、十分な睡眠をとるなど、体調に合わせた日々の健康管理が大切です。

バランスのとれた食生活



十分な睡眠



体調の管理



疲労は避けて

