

# 日常生活で気を付けたいこと

前立腺肥大症は、生活習慣や食事の改善、運動により症状の悪化を防ぐことができます。

尿を我慢しないようにしましょう



便秘にならないようにしましょう



適度な運動を心がけましょう



水分を全くとらないのもよくありません  
適度に水分をとりましょう



過度のアルコール・コーヒーは控えましょう  
(特に夕食後)



刺激の強い食事は控えましょう



長時間同じ姿勢でいることは避けましょう



体(下半身)を冷やさないようにしましょう



風邪薬など排尿に影響を与えるお薬もあります  
お薬を飲むときは医師や薬剤師に相談しましょう

