

体重が増えたり、口の中が乾くなどの  
症状が見られませんか？

規則正しい生活習慣を  
身につけましょう。



コーヒーやジュースなどたくさん飲んでいませんか？  
食事をきちんととらず、お菓子ばかり食べていませんか？  
一日中、家の中に閉じこもるなどして、ほとんど歩かないことはありませんか？  
お薬でも体重が増えたり、口が渇いたりすることがありますが、  
このような生活のために、体調をくずしたり、糖尿病などの生活習慣病に  
かかったりしている可能性もあります。

きちんとした生活習慣を身につけるようにしましょう。

監修：慶應義塾大学 教授 大野 裕 先生