



以前から血圧が高いと言われていて、国から持ってきた薬を飲んでいますが、今後どうしたらいいでしょうか？



今あなたが飲んでいる薬は、本当にあなたの体にあっていますか？ 日本で生活するうちに体調も変わって、前から飲んでいる薬があわなくなることもあります。また気づかないうちに、あなたの病気が進行しているかもしれません。

- * 以前に本国で診断された病気や、ずっと薬を飲まなければならない**慢性の病気**があるときは、**日本の病院でも診てもら方がいい**です。
- * 血圧の薬などは、血圧を測った上で、**今の状態にあった薬を飲みましょう**。
- * 前から続いている頭痛や腹痛があつて痛み止めで抑えたり、我慢したりしている場合、病院で診てもらいましょう(大きな病気かもしれません)。
- * 慢性の病気の場合は、**お酒の量や食事にも注意し、仕事でも無理はやめましょう**(無理をして本当に体をこわしてからでは、治すのに時間もお金もかかります)。

どの場合でも、病院に行く前に**必ず日本の健康保険にはいるように**しましょう。その方が費用も少なくて済みます。

