



# コツコツ便り

2025

vol.10

重工記念長崎病院OLS

## 生活習慣病があると骨が脆くなる？

生活習慣病とは長年の生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気の総称です。代表的な生活習慣病は、高血圧、糖尿病、脂質異常症などがあります。



## 生活習慣病→骨粗鬆症

と思う方は少ないのではないのかなと思います。

生活習慣病があると骨密度が減少するだけでなく**骨質が悪くなる**ので病気の無い人に比べて骨折リスクが高くなることがわかっています。

生活習慣病は自覚症状が現れにくいいため、重症化して初めて病気の存在に気づくことは少なくありません。検査値が異常と指摘されたときは医師の診察を受け詳しい検査を受けるとともに**骨の健康**にも気を配りましょう。



2025.1.発行