



赤星薬局かわら版

赤星薬局の
ホームページが
できました！
<https://akahoshi-ph.com>

住所 熊本市東区花立3-15-24 TEL 369-0422 営業時間 朝9時～夜7時 定休日 毎週日曜日

骨だけじゃない！ カルシウムの大切な働き

『カルシウム』と聞くと、皆さん骨を連想されると思います。
確かに体内のカルシウムの99%は骨や歯にあり、体を支えたり、臓器を保護する働きをしています。
そして、残りの1%が血液や細胞の中にあります。

——実はこれが「生命維持に大切な働きをしています。今回はこの1%のお話です。
カルシウムは、血液中に一定濃度で含まれています。不足してくると「副甲状腺ホルモン」が分泌され、骨を溶かして血液へ補充を始めます。ただ、一度分泌を始めると出し続けてすぐには止まらないという特性があります。その為、骨からは必要以上の大量のカルシウムが溶け出すこととなります。その結果、骨は弱くなり、折れやすくなるのです。
一方、溶け出した過剰のカルシウムは、血管壁に沈着し、血管は硬くなり、動脈硬化などの原因となります。また、尿路結石（シュウ酸カルシウムなど）も、この過剰なカルシウムが原因となるそうです。

この悪玉カルシウムは、口から摂取した食べ物やカルシウム剤からではなく、骨から溶け出したカルシウムに起因する事がわかりました。元を正せば……
カルシウム不足が原因だったのです。

- 副甲状腺ホルモンを分泌させない為には、必要な量のカルシウムを、毎日、口から摂取することが大事なのです！！

カルシウムが不足すると他にもこんな困った事が……！

① 筋肉の異常な重さ

＜血圧上昇・心不全＞

骨から溶け出したカルシウムは血液を介して筋肉細胞でもカルシウムが増え、筋肉は収縮を促されます。その結果血圧が高くなったり、心臓に異常をきたすことがあります。

② 皮膚・粘膜のアレルギー

＜花粉症・ぜんそく・慢性湿疹・じんましん＞

アレルギー反応が起こるとヒスタミンなどの化学物質が放出されます。カルシウムが血液中に不足なく存在していれば、ヒスタミンの量を抑えてアレルギー症状を軽くします。

③ 神経系の異常

＜まがたのピクピク・びびり・イライラ・筋肉けいれん・情緒不安定＞

カルシウムは、神経の伝達や興奮の抑制の役割も担っています。不足すると、神経伝達や、感情をコントロールしにくくなります。



カルシウム不足を防ぐには

カルシウムが不足すると、体の中でこんなたくさんのトラブルが起こります。

血液中のカルシウムを安定に保つには、毎日口からカルシウムを摂り続けることが大切です。

- 成人で1日650mg、●成長期の子どもには800mg～1,000mgのカルシウムが必要とされています。

食品で摂るのが理想ですが、国民栄養調査によると残念ながら、カルシウムは20年連続で必要量を下回っています。つまり、普通に食事をしていても、カルシウム不足になってしまいます。そこで「食事の内容を変えるのが大変なら、サプリや医薬品での補給も考えましょう。」

なお、カルシウムの吸収には、ビタミンDやマグネシウムも一緒に必要です。

ビタミンDやマグネシウムも配合された医薬品のカルシウム剤がより良いと言えます。



いつでもお気軽に
ご相談ください。

