



# ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

Vol. 45 8月号

## カルシウムについて②

前号の続きです！

ビタミンD(腎臓で活性型ビタミンDになり作用する)は

カルシウムイオンとリン酸の血中濃度を共に上げる(骨の石灰化を促進させる)体内でコレステロールから生成される(紫外線が必要)体内で合成できない場合食物から摂取する。

また、インスリンの分泌、副甲状腺ホルモン、甲状腺ホルモンの合成や分泌、免疫の調節、細胞増殖の調節などに関与しています。

\*カルシウムが不足すると心臓を止めないように生命維持の仕組みが働いて、パラソルモンが分泌されます。そして、骨を溶かして血液中にカルシウムを補給します。

これは骨粗鬆症の原因となるばかりでなく、細胞内へ余分なカルシウムを侵入させます。それによって細胞の正常な機能が損なわれ、病気や老化が進行します。

血液中のカルシウムは動脈にくっついて動脈硬化・高血圧の原因になったり、アルツハイマー病の原因になると言われています。

また、カルシウムが脾臓の細胞に入ると、インスリンの分泌が低下して糖尿病になるなど多くの生活習慣病の原因になります。

\*なぜ不足するの？  
カルシウムは日本の土壌にもともと少ないことが上げられます。

土壌にミネラルが少ないと、我々が口から摂取する水やそこで育つ野菜、さらにそれをエサにして育つ牛や豚などに含まれるミネラル量も少なくなるからです。

そして慢性的なカルシウム不足につながっていくわけです。

また、リンを多く含む食品(加工食品)を食へ過ぎるとそれに対応するためカルシウムが骨から溶け出します。カルシウム..リンのバランスを整えるため、リン

過剰になると骨からカルシウムが溶け出します。

これは血液内のカルシウムとリンのバランスは一定に保たれているため、リンを食へ過ぎるとそれに対応するため骨からカルシウムが溶け出し一定の値になるように調節します。

つまり、リンに気をつけないとカルシウムばかり取っても骨内には蓄積されず、血液中にカルシウムがたくさんある状態になります。リンとカルシウムの摂取比率が1..1.5..1..2の間であれば問題はないとされています。

リンの多い食品...ハム・ソーセージ・蒲鉾・はんぺん・竹輪・コープ類・ニラメン・プロセスチーズなど

また、マグネシウムはパラソルモンの分泌調節を行います。

低マグネシウム血症でもパラソルモン分泌が増え、骨からカルシウムが出て行きます。そのため、マグネシウムの摂取も必要です。(続く)

ごとう整骨院

携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30  
15:00 ~ 20:00  
土曜日は午前中のみ  
日曜・祝祭日は休診

自律神経リラクゼーション療法は当院の

独自療法です。他院では受けられません!!!  
今月院長は14のみお休みです。

キウワヨウツウオ-ゴトウ  
048-942-0510

診療時間のみ受付です