

Vol.79

院長 関の

Face to Face

2015年 1月 1日発行



カルシウムが大切ということとは誰でも知っています。自分の骨密度は気になります。すよね。そもそも日本人はもともとカルシウムを摂取しにくい食環境にあります。何故なら世界有数の火山国である日本の土壌は、火山灰が多く、カルシウム含有量が少ないのです。水や農作物にもそれは影響します。ヨーロッパの土壌にはカルシウムを豊富に含む石灰岩が多く、そのため水や農作

カルシウム不足がもたらすもの (1)



物にもカルシウムが多く含まれています。河川のカルシウム含有量は日本の4倍だそうです。さて、カルシウムが不足するとどうなるのか。骨粗しょう症はもちろん、高血圧や動脈硬化の原因にもなります。体内のカルシウムの大半は骨に貯蔵されますが、約1%程度は血管などの細胞に使われます。これらには心臓や脳の神経

細胞の働きをコントロールするなど生命に関わる重要な役割があります。そこでカルシウムが不足すると体が危機感を感じ、副甲状腺ホルモンを分泌させ、骨からカルシウムを取り出し、体内に補給します。カルシウム不足が続けば補給量が増加し、血液中のカルシウム濃度が高まります。これが血管壁を収縮させ、血管を硬くし、血流を悪くすることにつながります。つまり、カルシウム不足は骨が弱くなるだけでなく、血管も傷めてしまうということです。

次回に続く

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの face to face

患者さん自身と向き合っていることを願ってつけた

毎月一日の発行です