

カルシウムの働き

1. カルシウムは働きもの

カルシウムは骨となって身体を支え、内臓を守るばかりでなく、生命維持のためのさまざまな働きをしています。私たちの身体は、骨をカルシウムの貯蔵庫としています。この貯蔵庫の 1/10000 を血液に、また、血液中の 1/10000 を各細胞内に、常に一定の濃度で規則正しい配分がなされています。こうして私たちの身体の機能の順調な働きを守っているのです。心臓を規則正しく動かせたり、筋肉を収縮させたり、血液の固まるのを助けたり、あるいはイライラを鎮めたり、集中力を高めたり……体内で大活躍しているわけです。

2. 現代人のカルシウムは不足しがち

カルシウムは食べ物から摂ることで、使った分を補ったり、貯えたりするのです。ですからカルシウムをたっぷり摂れば骨にも十分貯えられますが、逆に足らなると、不足分を補うために今まで骨に貯えられていたカルシウムが血液中に出ていってしまうということになります。これがカルシウムパラドックスです。

カルシウムは様々な食物から摂取できます。牛乳、チーズなどの乳製品はもちろんのこと、骨まで食べられるような小魚類、豆腐などの大豆製品、緑黄色野菜などに多く含まれています。これらの食品をたっぷり摂ってカルシウム不足にならないよう気をつける事が大事になります。

3. カルシウムを摂取しても吸収しなければ

カルシウムは様々な食物を食べただけでは骨にはなりません!!ビタミンDの活躍がなければ、有効に利用されないのです。食物から摂取されたビタミンDや紫外線をあびて皮膚で作られたビタミンDは体内で活性化され、この活性型ビタミンD(ビタミンD3)がカルシウムの吸収を高めます。

4. ビタミンDは何からとれるの？

ビタミンDも現代人は不足しがちです。それは、天気予報の度に“紫外線情報”を出すからです。あたたかも太陽光に当たると健康を害するイメージで繰り返し放送されているからです。食品ではシイタケやキクラゲなどの茸類とサケやカジキなどの魚類に多く含まれています。

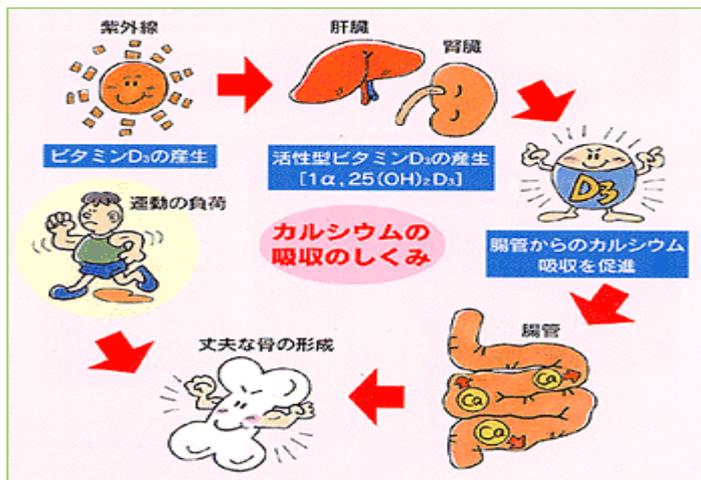


shiitake

食品のシイタケだけで一日に必要な ビタミンDを補うとしたら毎日4Kgのシイタケを食べる必要があると言われます。

特に女性は閉経後、女性ホルモンの分泌が低下することの他に、日光浴不足と運動不足のため骨粗鬆症になるのです。また、日光浴不足に伴い肝臓や腎臓での活性化が弱まったりすると、活性型ビタミンD

ができなくなります。そのため腸管からのカルシウムの吸収量が減り、これが加齢による骨量減少の原因の1つと考えられています。



日光浴をし、皮膚に直接太陽光が当たると皮下脂肪に蓄えられた栄養素、ビタミンD前駆物質(7・デヒドロコレステロール)に反応してビタミンDが生成されます。生成されたビタミンDは血液に運ばれ肝臓、腎臓で代謝されて活性型ビタミンD(ビタミンD₃)が完成します。

このビタミンD₃が小腸粘膜上皮細胞にカルシウム依存性タンパクを造り、食物より摂取したカルシウムより必要な分だけ血液内に吸収します。

5. ビタミンDは普通のビタミンとは違います。

ビタミンDはビタミンという名前がついていますが、おなじみのビタミンAやCなどとは少し違い、栄養素というよりホルモンの1種としての性質を持っています。

ビタミンDはそのままでは有効に利用されず、肝臓、次いで腎臓での活性化の過程を経て活性型ビタミンD(ビタミンD₃)となり、はじめてさまざまな働きをしてくれます。

6. ビタミンD₃は骨を丈夫にしてくれます。

ビタミンD₃の働きを一言でいうと、体内でのカルシウムの利用を高めるといことです。すなわち腸でのカルシウム吸収や骨でのカルシウム代謝に作用し、血液中のカルシウム濃度やリン濃度を一定に保つ働きをしています。ですからビタミンD₃が不足すると、体内でのカルシウム代謝が乱れてしまい、子供ではくる病、大人では骨粗鬆症などの骨の病気を起こしやすくなります。

骨を丈夫にするためには、カルシウムばかりでなくビタミンDが重要といわれるのは、このためです。

光線治療院

松本忠

346-0031 埼玉県久喜市久喜本 847-45

URL <http://www.kousenchiryuin.com/>

Eメール info@kousenchiryuin.com