



# ごとろ整骨院News

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

Vol, 44 7月号

## カルシウムについて①

\*カルシウムとは？

カルシウムは人間において必須のミネラルであり、骨や歯となったり、心臓や筋肉の動きなどさまざまなことに必要な物質です。

カルシウムは心臓や脳を動かすのにとっても大切で、血液中の濃度は厳密に調節されています。そのため不足すると骨からカルシウムを出して血液中の濃度を調節します。

体内のカルシウムは99%骨に、1%が細胞内・外に存在しています。

\*カルシウムの働き

- 1、神経の伝達を助ける。
- 2、足りないとなら神経がうまく働かず、神経質になりイライラしやすくなる。
- 3、筋肉を収縮させる働きがあり、心臓の鼓動を一定に保つ働きをしている。
- 4、細胞膜にとって必要不可欠な成分。
- 5、血液の凝固作用
- 6、タンパク質の代謝
- 7、ホルモンの分泌など生命の維持等を行っています。

\*カルシウムの吸収

人体がカルシウムを吸収するのにビタミンD(活性型)の働きが大切です。

カルシウムは人体に吸収されにくい栄養素です。そのため頑張つて大量の小魚を食べたり牛乳を飲んだりしても充分摂取するのはなかなか難しいのが現状です。

カルシウムは小腸から体内に吸収されますが、加齢によっても吸収率は低下します。(20~30代で30%、40~50代で20%、60代~10%)

カルシウムを吸収する為には胃の働きも大切です。

また、吸収するときリン酸・シユウ酸・フィチン酸などの影響を受けます。

理想的な摂取量の比は、カルシウム・マグネシウムは2..1、カルシウム・リンは1..1と考えられています。

ハムや即席めんなどの加工食品に多く含まれる「リン」は、小腸内でカルシウムと結び

ついてカルシウムの吸収を妨げます。

\*カルシウムの体内調節

カルシウムの代謝を保つために必要な器官は骨・腎臓・小腸と三つのホルモン(ビタミンD・パラソルモン・カルシトニン)です。

ビタミンDの働き

小腸からカルシウム、リン酸の吸収促進・腎臓でカルシウム、リン酸の再吸収促進・骨にある破骨細胞を活性化し新生される骨にカルシウムとリン酸を提供する(骨を作る)

パラソルモン(副甲状腺ホルモン)

血漿カルシウムイオン濃度を上げる。小腸に作用しビタミンDを介してカルシウムの吸収を促す。骨へ作用し全体として骨吸収を促進する。腎臓へ作用しカルシウムイオン再吸収促進、リン酸排泄促進する。

カルシトニン

血漿カルシウムイオン濃度を下げる。

次号に続きます！  
(院長 後藤)

ごとろ整骨院

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3・16・17お休みです。

048-942-0510

診療時間のみ受付です