



## カルシウムの役割と重要性

2013.3.18

### ★ 血液中のカルシウム

血液中のカルシウムは、人間が生命活動を営む上で最も重要なミネラルです。血液中のカルシウム濃度が少しでも減少した状態が続くと、副甲状腺からSOS信号が出て、骨や歯に含まれるカルシウムが溶かされて補います。しかし、SOS信号が止まらず副甲状腺ホルモンが放出され続け、血液中にカルシウムが必要量よりもはるかに大量に溶出してしまうことがあります。その過剰なカルシウムは血管壁に付着するので、血管壁の弾力が失われ、動脈硬化を引き起こすこととなります。血管の動脈硬化は、心筋梗塞や脳卒中（脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血）を発症する原因となります。

そこで、ミネラルであるカルシウムを豊富に含む水を日常生活の中でたっぷり飲んでいれば、血液中のカルシウムが適量に保たれるので副甲状腺ホルモンが放出されることもなく、過剰なカルシウムが血管壁に付着するのも防げます。また骨が溶かされないので、骨が脆くなる骨粗鬆症を予防することもできます。

### ★ ミネラルを含んだ水

化学実験などに使用する純水には、ミネラルも酸素も含まれないので、その中に魚を入れると死んでしまいます。ヒトも絶食状態で純水を大量に飲むと死に至ります。沸騰させた水も同様で酸素が含まれません。逆に水中に含まれる硝酸性窒素などの有害物質が濃縮され、これが細胞をガン化させる原因ともなります。

ミネラルを豊富に含む水を飲むことは、コレステロール値の上昇や動脈硬化を防ぎ、生活習慣病の原因の一つである活性酸素を除去します。血糖値が高く、代謝が乱れて組織が弱っている糖尿病状態では、カルシウムやケイ素を摂取するのが良いようです。ミネラルを含む水には抗酸化作用が期待され、活性酸素を除去し、サビない（酸化しない）カラダの維持に役立ちます。



### ★ 腸の健康にもミネラルが重要

先日、小学校の給食で食物アレルギーの子どもが死亡するということがありました。食物アレルギーは、食物タンパク質を腸内でアミノ酸に分解できず、タンパク質のまま吸収されることで発症します。タンパク質（抗原）の摂取で抗体ができて、アレルギー症状が出るのです。

大人でも突然発症する食物アレルギーは、腸が荒れている時に、それが引き金となって発症します。日本人は今、年齢に関係なく免疫機能が低下傾向にあります。これは腸内の環境が正常に保たれていないことが大きな原因です。ミネラルが豊富な水は、腸の蠕動運動を活性化します。マグネシウムは便を柔らかくし、カルシウムが排便を促して便秘を防ぎます。

日頃から食物繊維をたっぷり摂って、腸内細菌叢に十分な栄養を与えるとともに、カルシウムをはじめとするミネラルを豊富に含んだ水を飲むことで免疫機能を向上させ、生活習慣病を予防しましょう。