



## カルシウム不足と生活習慣病

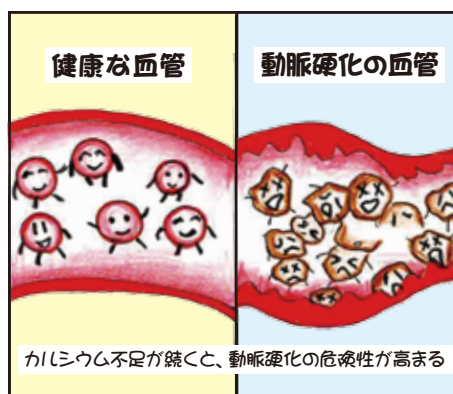
2011.3.21

### 血液中のカルシウムが重要

カルシウム不足は生活習慣病の原因の一つです。カルシウムの摂取量が不足すると、血液中のカルシウム濃度が減少します。するとカラダは恒常性を維持するため副甲状腺ホルモン（PTH）を分泌し、骨からカルシウムを溶かし出して血液中のカルシウム濃度を一定に保つ働きをします。その際、過剰に溶け出してしまったカルシウムは、血管壁の細胞、特に血管を取り巻く平滑筋細胞に障害を与えます。

### 危険な動脈硬化

体内のカルシウムが不足したせいで平滑筋細胞内に増えたカルシウムが、血管を収縮させ血圧を上昇させます。これが高血圧です。高血圧になると血管に傷がつきやすくなり、そこに血小板が集まって血管を狭くします。その結果、血管壁が厚くなって血液が通りにくくなり、その部位にコレステロールが付着して動脈硬化の原因となります。動脈硬化となった血管は柔軟性が失われるため、血液が通りにくくなるので、さらに血圧上昇が進んでしまいます。脳の血管が動脈硬化になると、脳卒中の引き金となり、手足や言葉が不自由になる・寝たきりとなるなどの後遺症が残ることがあります。心臓の冠状血管が動脈硬化になると心筋梗塞の原因となります。どちらも生命の危機に直面する深刻な病気なので注意が必要です。



血液は生命の源なので、血液中には酸素や栄養素が含まれています。動脈硬化になると血液の流れが悪くなり、脳や心臓の細胞に酸素や栄養素が行き届かなくなります。脳の栄養であるブドウ糖が減少すると意識混濁となります。ごくわずかな酸素不足が数秒間でも続くと、脳や心臓の細胞も死んでしまい危険な状態になります。

### 予防するために

予防するためには、カルシウムを十分に摂ることが一番大切です。現在のストレス社会や生活習慣ではカルシウムの必要性は増大して、きちんと食事を摂ってもほとんどの人がカルシウム不足を解消することができません。しかも、乳製品や肉類が中心の食生活で摂るカルシウムは、吸収性が悪いと言われています。

リンの摂取量の増加もカルシウム不足に影響しています。リンは骨の成分であり、カルシウムの2倍くらい摂取したとしても害はありません。しかし、摂り過ぎはカルシウムの吸収を妨げます。食塩も同様で、食塩の摂取量が過剰（1日あたり15g以上）になると、同時に摂取したカルシウムが尿中に排出されてしまい、カルシウム欠乏となります。また甘い物などもカルシウム吸収量の減少を加速します。また高齢になるとカルシウムの吸収性が低下してきます。

吸収性に優れ、マグネシウムをはじめとしたミネラル成分を豊富に含んだカルシウムを毎日2,000mg以上摂取することがカルシウム不足を解消する秘訣です。カルシウムの摂り過ぎは心配ありません。