

カルシウム (Ca) 摂取不足の恐怖

細胞の外、つまり血液の中には、いつも一定量 (約10 mg/dL) のカルシウムがありますが、細胞の中にはこの約一万分の一のきわめて少ない量しかありません。

①血液中のカルシウム (Ca) 濃度は一定に保たれる。

②骨からカルシウム (Ca) を溶かしだす副甲状腺ホルモンの働き血液中のCa²⁺イオンの濃度が下がると、ただちに副甲状腺ホルモンが分泌され、骨からはどっと必要量以上にたくさんのカルシウムが出てきます。骨から溶け出たカルシウムで、血液中のカルシウム濃度は一定に保たれます。骨から、血液中に溶け出た余分なカルシウムは悪玉Caに変身します。

③口から入ったカルシウム (Ca) は取りすぎても害はありません。

口から入ったCaは、必ず腸を通して吸収されるので、体内に十分なCaがあつて、それ以上必要のない場合は、どんなにたくさん食べても腸からは余分なCaは吸収されずに、そのまま便として体外に排出されます。「口から摂るCaが不足すると、それを補うため骨からCaが流れ出て、骨が弱くなるのは勿論、血管や脳のような柔らかい組織の中にCaが溢れる」というのは、一見矛盾していてわかりにくいのですが、Caに限って言える不思議な仕組みです。

これを、「カルシウム (Ca) パラドックス」と呼んでいます。

「カルシウムバイブル」、藤田拓男著、あき書房 (1985年)

妊娠とカルシウム

①恐ろしい妊娠の合併症はカルシウム不足から

赤ちゃんの骨を作るために、母体ではカルシウムが沢山必要になり、普通の食事だけではカルシウムが不足します。不足分のカルシウムを補うため骨から経骨(悪玉)カルシウムが出て、血管や腎臓に溜まる結果、高血圧や腎不全などの恐ろしい合併症が起る。

②胎児は母体のカルシウムを奪って育つ

3. 5kgの赤ちゃんの骨には、少なくとも50gのカルシウムが入っています。この分を余分に摂取しなければなりません。

③安産のための骨盤形成と維持にもカルシウムは欠かせない

骨をしっかり保ち、骨盤の形を変えないようにして、産道を赤ちゃんが通れるようにして維持するのも、カルシウムの働きです。

④カルシウムが不足すると規則正しい陣痛が起らない

カルシウムが、細胞の外に充分にあって、信号として子宮の筋肉の中に入るとき、これがはっきりと感じられなければ、十分な子宮の収縮、即ち陣痛は起りません。カルシウムは、このように新しい生命がこの世に誕生するときも、生命の源として働いています。

⑤授乳と産後の回復のために倍のカルシウムを必要とする

母乳の中には、牛乳や人口乳に比べてカルシウムは比較的少ししか含まれていませんが、腸からの吸収がよく無駄がありません。授乳する女の人では、普通の時の2倍のカルシウムが必要だといわれています。

放射光のデータとの比較検討により、国内で開発された卓上型全反射蛍光X線分析装置（NANOHUNTER：右写真）により、低コストで、類似のデータを得ることが可能になりました。モニターとして参加して頂いた老若男女105名の方々のデータ（下図）から、29%（Ca量：0.025以上）の人でカルシウムの摂取不足の可能性がります。「平成20年国民健康・栄養調査結果の概要について」によると、食生活の変化から、経口摂取によるカルシウム充足率は男女とも約70%前後との報告があり、よく一致しています。

