

# カルシウムと妊婦

2016. 7. 17 杉本雅樹

## カルシウムとは!!

カルシウムは細胞のすべてのスイッチを入れている

### カルシウムの働き

- ・ 骨や歯の材料となる
- ・ イライラやストレスなどを静め、神経を安定させている
- ・ 筋肉（平滑筋を含む）の収縮に使われている
- ・ 体内のイオンバランスを正常値に維持する
- ・ 体内の浸透圧を一定に保つ
- ・ 血液凝固促進作用に必要
- ・ 心筋の機能を正常に保つために必要
- ・ 抗アレルギー作用に必要
- ・ カルシウムはさまざまな反応の引き金となっている

カルシウムの貯蔵場所＝骨と考えてよい

### 理想の接種方法

野菜や海藻からカルシウムを摂るのが理想

→自然に勝るものなし

→ただし、必要量を食べ物から接種するのは難儀である

→そこで、サプリメントとして補うという考えが出てくる

風化貝カルシウムが、今最も安全で良質な天然のカルシウム

→体内に吸収されても血液中のカルシウム濃度を上げる事なく、確実に骨に届く

骨は毎日作られては壊し、日々新陳代謝（約3%）が行なわれている

## 『悪玉カルシウム』と『善玉カルシウム』

### 悪玉カルシウム

→イオン化されたカルシウムの事

イオン化カルシウムは作用が激しく活性化している状態にあり、体内に入ると血中カルシウム濃度が一気に上がり、骨や歯に到達する前に筋肉や血管内壁、神経等に沈着してしまう。逆にカルシウムを減少させてしまうことが起こる

EX)

#### 1. 焼製カルシウム

魚骨、牛骨、カキガラ、カニの甲羅等を焼いてつくった白い灰骨粉のカルシウム剤。日本で売られている安いカルシウム剤のほとんどは「焼製カルシウム」。アメリカでは「焼製カルシウムを家畜の餌として牛や豚や鳥にさえ食べさせてはならない」とされている。ところが日本では人が高いお金を払って食べている。

#### 2. 化学合成カルシウム

薬屋で販売しているカルシウム剤。

ほとんど磷酸水素カルシウムの化学合成薬品。

### 3. イオン化カルシウム

カルシウムを化学処理することによって活性化したもの。

食べ過ぎると胃腸を悪くすると言われている。

#### ■カルシウムの沈着

本来、食べ物を消化しながらカルシウムはイオン化され、体内に吸収される。しかし、人工的にイオン化されたカルシウムを取ると、反応が速すぎて骨までたどり着く前に、途中で筋肉や血管に沈着してしまう。例えば、筋肉やじん帯に沈着すると運動障害が起きたり、血管などに沈着すれば血管系の生活習慣病になる。他にも、結石が発生したりもする。

#### ■カルシウムのダウン症状

イオン化されたカルシウム剤によって、急激に血液中のカルシウム濃度が上がると、腎臓が急いでカルシウムを排泄し、その反動で血中のカルシウム濃度が下がり、血中のカルシウムが不足する。この状態を「カルシウムのダウン症状」という。

#### ■カルシウムのパラドックス

血液がカルシウム不足になると、カルシウムの宝庫でもある「骨」から持って来る。

この状態が継続すると、骨粗しょう症になったり、骨が歪んだり変化することで血行障害を起こし、臓器へ酸素や栄養が運にくくなり臓器を悪くしてしまう。

## 善玉カルシウム

→・イオン化されていない非活性のカルシウムで、小魚や海草、野菜や大豆と言った物に含まれる天然素材のカルシウムの事

・体内に入ってからゆっくりとイオン化され、血中カルシウム濃度が激しく変化せずに、骨や歯に到達して行き貯蔵される身体に良い。

善玉カルシウムは骨まで確実に入り込み、元気な骨をつくり、カルシウムバランスを保ち、免疫力を高め、病気を予防する。

「善玉カルシウム」は以下のものに多く含まれている。

- ・小魚(ちりめんじゃこ etc…)
- ・海草(ひじき、ワカメ etc…)
- ・野菜(小松菜、ほうれん草 etc…)
- ・風化カルシウム(ニシキ貝の風化貝化石)

日本人の食事摂取基準 [2010年版] (個人レベル、推奨量)

年齢	1~2	3~7	8~9	10~11	12~14	15~29	30~49	50~69	70以上
男性	400	600	650	700	1000	800	650	700	700
女性	400	550	750	700	800	650	650	650	600

1日に必要なカルシウムの量は、非妊時の650mgに対し、妊娠中は約1.5倍の900mgが必要