

この豊かな日本ですが、実は足りない栄養素が存在します。それは「カルシウム」です。日本人はアメリカ人に比べてカルシウムの摂取量が1/3しかないそうです。日本の水は軟水でヨーロッパの硬水に比べると飲みやすく美味しいですが、カルシウムの含有率が低いという欠点があります。また、最近ではスナック菓子を食べる人が多いと思いますが、

Vol.137

院長 関の

Face to Face

2019年 11月 1日発行

貯まるといった～い「石灰」



スナック菓子には多量の「リン」が含まれていて、リンは多く摂るとカルシウムを体外に排出する働きがあります。カルシウムが不足すると骨折しやすい」というのを連想しがちですが、その前に生命の防御反応として、自分の骨を溶かして補おうとする働きが起こります。自分の骨を溶かすと血中カルシウムが過剰になり、余ったカルシウムが骨や血管、

筋肉や細胞に沈着し、「石灰化」という減少が起こります。40、50代の女性に多く見られます。血管に付着すると動脈硬化の原因になり、腱や靭帯に付着すると運動制限が発生します。関節周囲に付着することが多く、肩関節内に付着した痛みは、夜も眠れないほどの痛みで、放置しておくと、救急車を呼ぶほどの激痛になるそうです。五十肩との判別も大切です。日頃よりカルシウムも意識した食養生を心がけたいものです。

関 修一（せきしゅういち）
健育会 東銀座整骨院・整体院・
鍼灸院 院長
代替医療の総合治療院としての
確立を目指す。タイトルの「face
to face」患者さん自身と向き
合って患者さんの症状と闘うこ
とを願ってつけた
毎月一日の発行です