

やさしく わかりやすい 健康ニュース

発行：健康ニュース DIAMOND BAR, CA USA

血圧。心臓病。骨粗鬆症。に重要なミネラル カルシウムとマグネシウム

カルシウムとマグネシウムが不足して起こっている問題

最近の日本では一昔前にはなかった多くの重大問題が生じています。

- * 陰険な青少年のイジメや自殺
- * 恐るべき若者の凶暴な犯罪
- * 急に増えたアトピー性皮膚炎や花粉症
- * 増えている子供の骨折
- * 骨粗鬆症の増加

実はこれらの問題はカルシウムとマグネシウムの不足と重要な関係があるのです。



カルシウムとは

体内で最も多いミネラルで体重50kgの人で約1kgあります。そのうち99%のカルシウムは骨や歯を形成しています。残りの1%は血液や筋肉の中にありますが、むしろこの1%の方が重要な働きをしています。その働きとは心臓を含め筋肉や神経を正常に保つことです。不足すると心臓や筋肉は弱り、神経に不足するとイライラ怒りっぽくなったり、眠れなかったり、抵抗力が低下します。



また、炎症を起こしやすくなり喘息、アトピーなどにつながります。

このように心臓や神経のカルシウム不足は命に関わる大問題なので、体は骨にあるカルシウムを溶かし出して

補います。それが続くと、次第に骨は弱っていきます。

なぜカルシウムとマグネシウムが不足？

毎日の食事が加工食品で占める割合が多くなればなるほどカルシウムとマグネシウムは不足しがちになります。特に砂糖と燐（清涼飲料やインスタント食品、ハムソーセージなど加工食品に異常に多く入っている。）はカルシウムとマグネシウムを体から失わせます。現代人は必然的にカルシウムとマグネシウムが不足しやすい環境に生きています。

マグネシウムとは

マグネシウムは人間のエネルギー生産に直接関わっており最も重要なミネラルのひとつと考えられています。

マグネシウムは植物の葉緑素の主成分です。多くの食品に含まれますが食品加工で失われ現代人に不足しているミネラルです。

マグネシウムの多くは人体の中核とも言える細胞の中、しかも最も重要なエネルギー生産器官であるミトコンドリアの中に集中しており心臓など重要な臓器には特に多く含まれています。

狭心症や心筋梗塞を起こした場合は、すぐにマグネシウムを補給する必要があり、事実、狭心症の発作後などの生存率を高められる可能性が確認されています。

血圧降下剤で人気のあるカルシウム拮抗剤はカルシウムが細胞内に異常に多く取り込まれることで血圧が上がることを防ぐ薬で

すがマグネシウムにもこの拮抗剤と同じ働きがあり、いわば天然の血圧降下剤となりえます。

カルシウムだけを大量に取

るとマグネシウムの排泄が進むのでカルシウムを多く摂取するときは必ずマグネシウムも摂取する必要があります。

また、骨を強くするためにもマグネシウムは骨のカルシウム量を調節する働きがあるため必ず必要です。



血圧、心臓とカルシウム、マグネシウム



岡山大学の調査で水質が硬水（カルシウムとマグネシウムの量が多いアルカリ水）の地域では脳卒中や高血圧が少なく、水質が軟水（カルシウムとマグネシウムの量が少ない酸性水）の地域では高血圧が多いことが確認されました。その後世界でも研究が進みカルシウムマグネシウムの少ない水の地域ほど心臓疾患や動脈硬化が多いことが解明されたのです。実際カルシウムとマグネシウムを補うだけで血圧が下がることが数多くあります。またカルシウムとマグネシウムのバランスが壊れると体中の筋肉の収縮がコントロールできなくなり痙攣、硬直、しびれるなどの問題も起こります。

骨粗鬆症とカルシウムとマグネシウム

マグネシウム摂取が多いバンツ族には骨粗鬆症がない。南アフリカのバンツ族の食事は野菜中心で肉、卵、ミルクなどの動物性食品は食べません。この部族には骨粗鬆症がなく70才でも皆が丈夫な骨をしています。ところが普通の都会生活を始めると都会人と同じように骨粗鬆症になってしまうのです。このことから研究者達は骨粗鬆症を防ぐためにはカルシウムだけでなく野菜に多いマグネシウムに着目しました。



カルシウムとマグネシウムに総合ビタミンミネラルを加えることで骨が11%も強くなった。

骨粗鬆症でホルモン治療中の患者を総合ビタミンミネラルを与えた組と与えない組の2組に分けて臨床実験しました。9ヶ月後の結果は与えない組の骨は0.7%だけしか強くならなかったが、与えた組では11%も強くなったのです。この実験ではカルシウムとマグネシウムも与えられました。（Gui Abrahamの臨床実験）

総合ビタミンミネラルを加えたら骨の回復が2～3倍になった。

骨粗鬆症の女性を2組に分け、A組にはカルシウムとマグネシウムを与えB組にはカルシウムとマグネシウムに総合ビタミンミネラルを加えました。3ヶ月後、骨の強さの回復ではB組が2～3倍の効果を現したのです。（Bark Rehabilitation Center）



骨を丈夫に保つには

- * カルシウムだけでなく必ずマグネシウムも摂取。
- * 総合ビタミンミネラルを摂取する。
- * 運動する習慣をつける。戸外にも出る。
- * 加工食品、ソフトドリンク、砂糖は最小限に。
- * 新鮮な植物性食品を増やす。

血圧を高くする 4つのミネラル の過不足



- (1) ナトリウム過多
- (2) マグネシウムの不足
- (3) カルシウムの不足
- (4) カリウムの不足

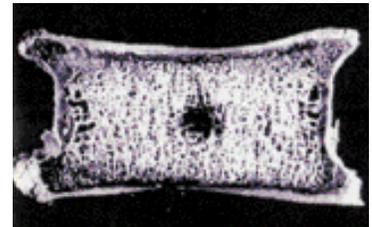
食生活で言えば

- (1) が塩分の取りすぎ
- (2)(3)(4) が加工食品の過多、新鮮な植物性食品の不足となる。

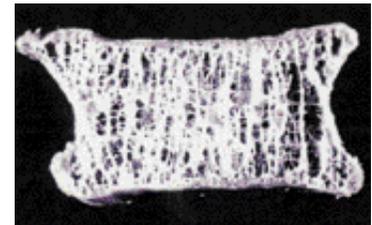
骨粗鬆症

骨の中の空間が増え折れやすくなる恐ろしい現代病。ひどくなるとくしゃみするだけ激痛が走り抱きしめられて骨折するほどだ。転んで骨折し寝たきりになる場合も多い。骨粗鬆症は初期中期は何の症状も示さないため目立たないのだが、いったん症状が生じた時はすでに悪化している。アメリカでは50歳以上の女性の何と3人に一人がこの病気を持っている。

正常な背骨（断面図）



骨粗鬆症の背骨



骨の中に空洞が広がり壊れそう。