

*****2015. 01. 23*****

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

短編（科学のよもやま話）第216号



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。



<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>



*****2015. 01. 23*****

短編（科学のよもやま話）第216号

骨粗鬆症とビタミンD

◎骨を丈夫にする栄養素というと、思いつくのは「カルシウム」という人が多い
かもしれません。カルシウムは、体の中でも特に骨の中にその99%が分布し
ています。そして筋肉や神経が正常に働くために必須の成分であるため、常に
血液中の濃度を一定に保つような仕組みがあります。それは、血液中のカルシ
ウムが不足すると、カルシウムの見張り役ともいえる副甲状腺ホルモンがそれ
をキャッチし、骨に蓄えられているカルシウムを血液中に放出するよう働きか

けます。この骨から血液中にカルシウムが移動することを「骨吸収」といいます。

◎カルシウムは、骨を形成する材料の1つですから骨から出ていくカルシウムの量が多いと骨のカルシウム量が減少してしまいます。骨がスカスカになって骨粗鬆症になってしまいます。丈夫な骨を維持するためには、カルシウムが不足にならないよう十分に気をつける必要があります。

◎ところが、カルシウムを摂りさえすれば骨粗鬆症を予防できるかというと、そうではありません。なぜなら、カルシウムを多く含む食品は、牛乳やチーズなどの乳製品、小松菜などの緑黄色野菜などに限られていますし、これらの食品を摂取したとしても、体内への吸収率が低いという特徴があります。

◎そこで重要となるのがビタミンDの存在です。ビタミンDは、カルシウムが小腸で吸収されるのを助ける働きをします。これによって、食事から摂取したカルシウムは、効率よく体内にとり込まれます。さらにビタミンDは、いったん腎臓を通過して排泄されたカルシウムを、腎臓で再吸収させる働きもしています。ですので、ビタミンDは骨を丈夫に保つ骨粗鬆症を予防するのに欠かせない存在なのです。

◎日本の中老年女性の約半数がビタミンD不足という報告があります。高齢になると、体力の衰えや病気が原因で、外に出て紫外線を浴びる機会が少なくなり、ビタミンDが皮膚で合成される量が減ってしまいます。

以上、今週の内容でした。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。

↓ ↓ ↓ ↓

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

—[プロフィール]—————[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完成させる。

現在は、当店HPにて公開中 <http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

（E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り）

注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なります。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====