

*****2015. 02. 06****

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217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. 02. 06****

短編（科学のよもやま話）第217号

ビタミンDの過剰症

◎ビタミンDを長期間、過剰摂取すると、血液中のカルシウムの濃度が上昇して

血管の内壁・心臓・肺・胃・腎臓などにカルシウムが沈着しやすくなります。

◎その中でも、ビタミンDの過剰摂取で問題になるのは、腎臓にカルシウムが

大量に沈着した場合です。この場合には、尿毒症を引き起こし体調が非常に

悪化したり、ひどい時には命に関わる状態になることもあります。

◎腎臓の働きは、身体の「ろ過装置」です。血液や体液に含まれるゴミ（不純物や老廃物）を除去しそれを尿の中に排出しています。この腎臓に、カルシウムが貯まってしまうと、体中に不要なゴミが溢（あふ）れてしまいます。この状態が尿毒症です。

◎ビタミンDの過剰摂取は、尿毒症以外にも、便秘・下痢・食欲不振・嘔吐などの症状が出ることもあります。

◎ただし、ビタミンDの過剰摂取といっても、短期間であれば問題ありません。極端な偏食をしないかぎり、問題になるような過剰摂取はないと考えてよいと思います。

◎来週号で、ビタミンDを豊富に含む食品についてはお伝え致します。

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っています。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。
