

知って得する！季節の健康情報！



# カシワバ薬局 News

病気にならないを  
応援します！

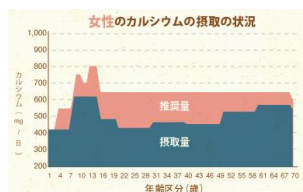


2017年 春号

## 花粉症対策には「カルシウム」

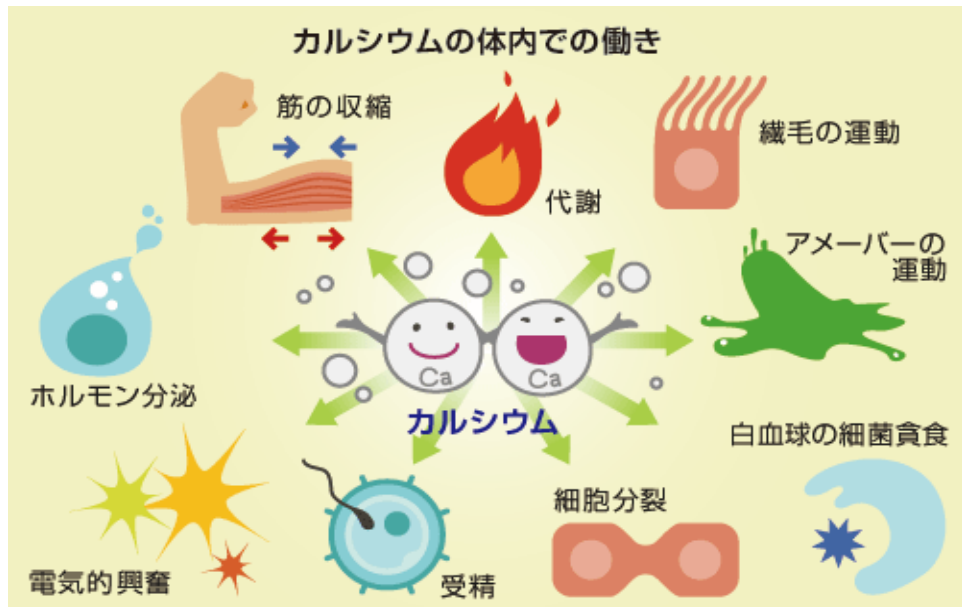
カルシウムの役割は、「骨」だけではありません！

- ・カルシウムは人体の中で最も多いミネラルで体重の1.5%~2%程度を占めています。
- ・日本は火山国でカルシウムが少ない土壌です。そのため飲み水や野菜にもカルシウムが少ないためカルシウム不足になりやすい。



実は、日本人に唯一  
足りない栄養素と  
言われています！

★カルシウムは、健康を保つのに様々な形で携わっています



カルシウムの99%は  
骨と歯に蓄えられ、  
残りの1%は  
血液と細胞中に  
存在します。

このたった1%の  
カルシウムが  
あらゆる生命活動に  
関わっています！

## カルシウムの体内でのすごい働き！

- ・脳の働きや神経の働きをよくする物質の産生を促進し、酸素の働きを助けます。
- ・体を動かし正常な心拍リズムを保ち、血管の適度な緊張を保ちます。
- ・成長ホルモンやインスリンをはじめ、様々なホルモンの分泌を調整します。
- ・外から侵入してくる細菌やウイルスを撃退する白血球、リンパ球を活性化します。

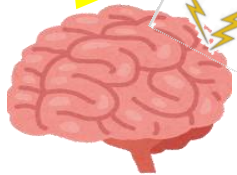
→カルシウムが不足するとどうなるの？



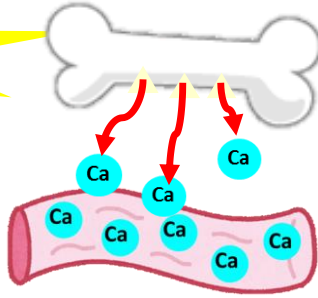
# 血中のカルシウムが不足すると...

私たちの生命活動を維持するために、血液中のカルシウム量は常に一定の濃度に保たれる必要があります。

血液中のカルシウムが足りなくなると

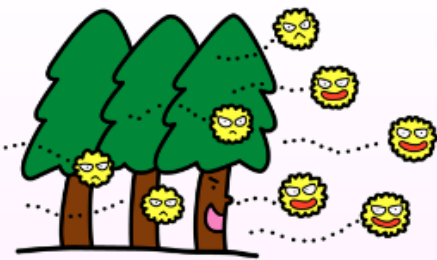


①脳が生命の危険を感じて指令を出す



②骨を溶かして血液中にカルシウムを補う

カルシウム不足になると、普段骨に蓄積されているカルシウムが血中濃度を正常に保とうとして血中に溶け出してしまいます。そうすることで骨からカルシウムがどんどん減っていき骨が脆くなり骨粗鬆症の大きな原因となるのです。



## 季節のお悩み原因究明！

## アレルギーとカルシウムの深～い関係

□カルシウムが足りている場



私たちの体に細菌、ウイルス、花粉などの異物が侵入してくると、まずカルシウムが素早くキャッチ細胞に信号を送り異物の侵入を知らせます。この情報を聞いて細胞の中で抗体が作られ、細菌やウイルスを撃退します。

□カルシウムが不足している場合



しかし、カルシウムが不足していると外敵が侵入してきてうまく信号が送れず、誤った情報が細胞に伝わったりして、混乱をきたすこととなります。これがアレルギーの原因なのです。

私、カルシウム不足かも！



情報伝達物質としてのカルシウムが十分にあれば、こういった間違っただ情報の伝達は少なくなります。毎年春になると花粉症に悩まされるという方は、普段からカルシウムを積極的に摂取するようにされてみてはいかがでしょうか。

## ★カシワバ薬局がおすすめするカルシウム



### ☆カルマジン

17粒でポカリスエット500ml分のミネラル補給ができる  
スポーツや外の作業時に飲んで置くと安心！



### ☆ボンエナCa

人間の骨に最も近い天然カルシウムが1日分600mg補給。  
プラスビタミンCも配合。