

健康と

# カルシウム

吸収されやすいCa<sup>++</sup> カルシウム  
(イオン化)

7年分の  
電解カルシウム  
(600ml)  
3990円

腎臓結石は

の関係

カルシウムを飲んで起こる病気ではない!

結石には腎臓結石、胆石、膵石などがあります。その成分は様々であり、コレステロールや尿酸・システインといったものまであげられますが、どの器官にできる結石も大部分はカルシウムを含んでいるといえるでしょう。そこで「カルシウムをとりすぎると結石になりやすいのではないかと心配する人も少なくありません。カルシウムは血液中で溶解となり存在しています。結石のもととなるものができ、それにある条件が加わるとカルシウムが沈着し硬い石になるのです。この条件とは、まず第一にカルシウムがたくさん尿の中に出過ぎて濃度が高くなることです。尿中に出るカルシウムは骨から溶け出した骨質カルシウムなのです。吸収の良いカルシウムを十分にとれば、副甲状腺ホルモンにより骨からカルシウムを取り出す必要がないので尿へのカルシウム出方が少なくなり腎臓結石は発生しにくくなるといわれています。とにかく腎臓結石のある人は必ず検査をもらい、自分がどのような種類の腎臓結石であるかを知る事が大切です。特にコレステロールの高い人、カルシウム不足の人は注意が必要だといえます。