

カルシウム & マグネシウムの働き

カルシウムの働き

カルシウムは**生命活動**に最も必要なミネラルです。例えば、筋肉細胞・循環器系の細胞・ホルモン分泌細胞・免疫細胞・脳の神経細胞等の働きに必須です。心臓の筋肉を動かしているのもカルシウムです。従って、生命活動を維持するためにカルシウムが不足すると、骨に貯蔵されたカルシウムは血液を通過して細胞で使われ、その結果**骨粗鬆症**になります。

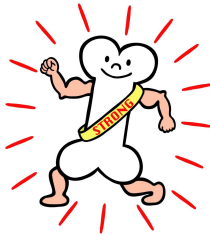
自律神経の働きを調節

- 交感神経の末梢に働き、自律神経調整作用
- アレルギー体質の改善（抗アレルギー作用）
- イライラ、不眠、ストレス
- チック症の予防



歯や骨を作る

- 成長期、妊婦は特にカルシウム
- 骨折を防ぐ
- 腰痛、関節炎を防ぐ
- 骨粗鬆症を防ぐ
- 骨軟化症を防ぐ（くる病）
- 骨はカルシウムの貯蔵庫
- 老化を予防する

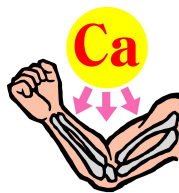


ホルモン分泌、酵素の活用に作用

- トリプシンなどの酵素作用を活性化
- 消化不良をふせぐ
- 鉄の代謝を助ける
- 貧血予防
- インスリンを分泌

筋肉や毛細血管の収縮、弛緩

- マグネシウムに拮抗し心筋の収縮を促進する
- 心筋梗塞の予防
- 高血圧の予防



体液を調整する

- 細胞膜の透過性をコントロール

血液凝固作用に関与

- 出血を止める働きがある

マグネシウムの働き

マグネシウムはカルシウム吸収を助け体内でもお互いに協力して働きます。**カルシウムとマグネシウムの比は、2:1のバランスが大切です。**従って、カルシウムだけを摂ることは、かえって体によくありません。マグネシウムの欠乏では、まず**神経系に異常**が表われ、軽症のうちには、記憶障害や気が散りやすくなります。進行すると幻覚を起こしたり、ひきつけを起こし昏睡に陥ります。これは実際のところ、てんかんのようにも見えます。又、**不整脈**が発生しやすくなります。

神経系

- 抑うつ
- 記憶障害
- 錯乱、幻覚、昏睡
- だるい
- しびれる
- 身体がチクチクする
- 身体がムズムズする
- 不安状態
- 興奮状態



骨格筋系

- 筋肉の攣縮
- こむらがり
- アテトーシス
- テタニー



循環器系

- 不整脈
- 虚血性疾患（動脈硬化）
- 高血圧
- 動脈硬化



消化器系

- 食欲不振、消化不良
- 腹痛、下痢、便秘

腎臓系

- 腎・尿路結石

