

カルシウムを摂って元気に長生き！



康・栄養調査報告によると、20歳以上の1日あたりのカルシウムの平均摂取量は男性が503mg、女性が494mgで、カルシウム不足だとわかります。

皆さんこんにちは。梅雨も明けて、セミの声もより一層夏の暑さを感じさせますね。熱中症対策は万全にしてお過ごしください。

今回のテーマは「カルシウム」です。カルシウムと聞くとまず「骨」を連想すると思います。その通り**カルシウムの99%が骨と歯に存在**します。骨は体内のカルシウムを貯蔵し、身体を支え、脳を守る頭蓋骨や、心臓や肺を守る肋骨など臓器を守る役割があります。残りの1%は血液や神経、筋肉などに存在し、**筋肉を収縮したり、血液凝固を促進したり、神経の興奮すなわちストレスを抑制したり、細胞の老化を防ぐ**など生命にとって重要な役割を担っています。

日本人の食事摂取基準(2020年版)では、カルシウムの推奨量は、成人男性で750mg、成人女性で650mg、75歳以上の高齢男性で700mg、高齢女性で600mgです。令和元年国民健康・栄養調査報告によると、20

不足しがちな

カルシウム

では、カルシウムが不足しているとうなってしまうのか。血液中のカルシウムが不足すると、骨に貯えられているカルシウムが溶け出すため、骨は弱くなり、脆くなっていきます。「**骨粗しょう症**」の診断に用いられる骨密度、測定したことがある方も多いのではないのでしょうか。骨密度は骨の中にどれだけミネラルが詰まっているかを示す指標です。カルシウムを十分に摂っていると骨量が増え骨密度を増やすことができます。

現在骨粗しょう症の患者数は推定1,100万人を超えています。高齢になり骨折してしまうと、寝たきりの状態が続き、生活の質(QOL)の低下に繋がります。充実した毎を送るためにも、骨粗しょう症をしっかりと予防・治療することは大切なことです。

また骨から溶け出したカルシウムが血液中に過剰になると、血管の壁にカルシウムがくっつくことで血管は硬くなり、**動脈硬化**を引き起こす原因にもなります。

アレルギー反応とも密接で、抗体と抗原が結びつきアレルギー反応が起こるとアレルギー疾患の原因物質であるヒスタミンが放出されます。血液中にカルシウムが十分に存在すると、このヒスタミンの量を抑えると言われています。



やしお薬局



八潮市南後谷754-12
048-999-1193

担当：伊藤
(薬剤師)



出張で岡山へ。学んだ後は後楽園と岡山城を見て帰ってきました。自然に触れるっていいですね、心が穏やかになりました(^^)

子は外で遊んだり運動する機会が減っているそうです。高齢の方からも家からあまり出ないという話をよく聞きますが、10分でもいいので毎日目を浴びるようにしましょう。逆に**カルシウムの吸収を妨げ**てしまうのが「**リン**」です。特に、スナック菓子や加工食品には食品添加物である「リン酸」が多く含まれているので、食べ過ぎには注意しましょう。



子どもの成長にもカルシウムは欠かせませんね。カルシウム入りのおやつや煮干し、牛乳などをよく摂っていたのを思い出します。また、**日光を浴びることで生成される「ビタミンD」は、カルシウムの吸収を促進**します。昔に比べると現代の

丈夫な骨を

目指しましょう。

イライラしたときに、「カルシウム足りてないんじゃない？」なんて言われたことありませんか。カルシウムには興奮を抑える役割があります。血液の中のカルシウムが少ないと、精神状態が不安定となり、怒りや不安が強くなります。イライラしやすいと思う方は日頃からカルシウム摂取を意識しましょう。

今月のおすすめ商品

冷やしミュール
はじめました

アクル ミュールセラムローション
150ml ¥1,650
500ml ¥3,289

角質や汚れをふき取り、肌を整える
ふき取り化粧水



店頭でもお試し
できます！

この夏初めての
圧倒的清涼感！

アッキー

Alkey 薬局長の紙Tube 

〈今年も八潮に花火があがります🎆〉



昨年たくさんの笑顔と感動に包まれた「八潮花火フェスティバル」。今年もその熱気が戻ってきます。今年のテーマは「もっと！わくわく八潮！」。昨年は「八潮」にちなんで「840」発の花火が打ち上げられましたが、今年は「1840」発にパワーアップ。私も八潮を盛り上げ、地域を活性化したい思いで運営として携わらせていただき準備を進めております。

たくさんの出店ブースや催しもあるのでぜひ来場して、間近で花火を楽しんでください。地域がにぎわい、笑顔溢れる時間を一緒に過ごしましょう(^_^)/

【日時】9/13(土)
15:30~20:00
花火打上18:30~

【場所】
中川やしおフラワーパーク

昨年の様子→



今月の脳トレ



- ① 小説家が得意なスポーツってな〜んだ？
ヒント：小説家のことを「作家」ともいいますね。
答え（ ）
- ② 「どっちだっけ？」とみんなが混乱しちゃうスポーツってな〜んだ？
ヒント：ボールを使うスポーツです。
答え（ ）
- ③ 透明だけど水の絵を描いてみました！どんなスポーツ？
ヒント：「水」の「絵」？
答え（ ）
- ④ 町や村はやりません。市内でやります！どんなスポーツ？
ヒント：「シナイ」を使うスポーツです。
答え（ ）
- ⑤ 龍が9匹集まってやるスポーツといえば、な〜に？
ヒント：「龍」はリュウではなく「タツ」と読むと、わかるかもしれません。
答え（ ）

答えは店頭にてご確認ください！

公式 **LINE** で処方箋受付中！

ID：@392vqbez



全国どこの処方箋も
対応致します。

HP、Facebook、インスタでも
薬局情報更新中！

やしお薬局



営業時間

月・火・木・金 9時~19時
水 9時~17時
土 9時~15時
日・祝 定休日