

アローグ——カルシウムは健康を左右する 11

典型的な三人の例 11／診断の結果は……13

イ——生命の誕生とカルシウム 15

生命はカルシウムが豊富な海中に生まれた 16／体の中のカルシウムの第一の部屋——骨 16
／第二の部屋——血液 17／小さな副甲状腺が生命を守るしくみ 19／なぜ魚は副甲状腺なし
でいられるのか 22／骨からのカルシウムの出し入れ法 23／腸からの吸収も左右する 26／
カルシウムの第三の部屋——細胞 28／カルシウム・チャンネルのはたらき 31／細胞の中で
のカルシウムのはたらき 32／細胞の中から外へカルシウムを出すしくみ 34／なぜ一百万倍の
濃度差があるのか 36／もし濃度差がなかったら…… 38／血液ではどうか？ 40

エ——カルシウムの不足と体のバランス 45

カルシウムの収支バランス 46／カルシウム不足の結果 48／カルシウム・パラボックス
50／腸からの吸収がわるくなる理由 52／カルシウム不足をもたらす病気 53／なぜ脳や血管に
たまるのか 56／カルシウムが細胞にたまるとどうなるか 60／「四百四病」は五つに分けら
れる 62／病気にはいつもカルシウムがからんでいる 63

あらゆる病氣の中で一番多い病氣——骨粗鬆症 70:

骨粗鬆症とはどんな病氣か 70 / 骨粗鬆症とそうでない骨の減少 72 / 骨粗鬆症になりやすい人とは? 76 / カルシウムの食べ方が少ない人 79 / カルシウムの吸収には腎臓が大事 82 / やせている人は骨粗鬆症になりやすい 84 / 骨は力を加えていないとやせていく 85 / ふつうのレントゲン写真では骨の量はわからない 90 / 骨の量の測り方 91 / 骨はたえずかわされつくり変えられている 94 / 骨から血液へのカルシウムの流れを止めるカルチトニン 96 / 骨粗鬆症の予防 99

高血圧になるのはなぜ? 102:

重要なのは最小血圧(拡張期血圧) 102 / 高血圧の本当の原因 104 / ナトリウム過剰とカルシウム不足 107 / カルシウム不足がどうして血圧を上げるのか 111 / 遺伝と高血圧とカルシウム 114

カルシウムがたまっておこる動脈硬化 118:

ポキッと折れる動脈 118 / カルシウム不足でカルシウムがたまるカルシウム・パラドックス 120 / カルシウムがどうして血管を詰まらせるのか 123 / 飲み水のカルシウム濃度は健康を左右 127 / 動脈硬化が心臓病をひきおこす 128 / 脳血管障害 131

腎不全はカルシウム不足を招く 134:

人工透析で代替できない腎機能は 134 / 活性型ビタミンD不足のままだとどうなるか 136 / お年寄りや腎不全の人に共通すること 138 / 尿毒症をおこすものはなにか 139 / 副甲状腺ホルモン過剰と不足 140 / 長生きは腎臓から 142

脳の病氣とカルシウム 144:

和歌山県のふしぎな病氣 144 / グアム島の痴呆パーキンソン病とニューギニアの「クル」 147 / 老人性痴呆をおこす二つの病氣 149 / ストレスの多い現代人にはカルシウムが必要 151

糖尿病は老人病 152:

尿に糖が出てても糖尿病とは限らない 152 / インスリンの分泌やたらきはカルシウムしだい 153 / ビタミンDも重要 157 / 糖尿病の合併症予防にカルシウム 157 / 老化防止にカルシウム 159

免疫の異常と血液の病氣 161:

まず円滑な情報伝達 161 / 白血病とエイズ 163 / 造血器——骨髄が骨の中にある理由 164 /

免疫系と骨との密接な関係 166

ガンとカルシウムとの二重の関係 168

細胞分裂に歯止めの利かないのがガン 168 / 細胞分裂を左右するのはカルシウム 170 / 副甲状腺ホルモンが多く出ている人にはガンが多い 172 / 免疫が低下するとガンになりやすい 173

カルシウムの上手な摂り方 176

カルシウムはなぜ吸収されにくいのか 176 / 食物中のカルシウム量と吸収のされ方 178 / 効率のよいカルシウムの食べ方 183

ローゲ——人類の未来とカルシウム 185

高齢化時代——ますます不足するカルシウム 185 / カルシウムは予防医学のチャンピオン 187

関連図書紹介 188

さくいん 巻末