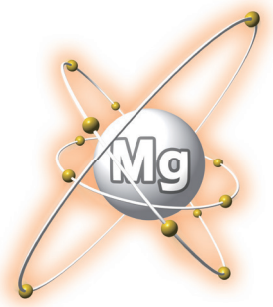
マグネシウム

知って納得!!

健康長寿のために

［写真］
乾期のデボラ湖に
広がる自然塩
提供：横田邦信



マグネシウム知って納得 !! 健康長寿のために

元「マグネシウムを正しく理解する委員会」メンバーおよび監修委員

委員長	小林 昭夫	（昭和大学名誉教授）
委員	菊池 健次郎	（札幌南一条病院顧問、旭川医科大学名誉教授）
	松浦 秀夫	（社会福祉法人恩賜財団済生会支部 広島県済生会 済生会呉病院院長）
	小西 真人	（東京医科大学教授）
	近藤 和雄	（お茶の水女子大学名誉教授）
	藤森 新	（帝京大学医学部名誉教授）
	高橋 信一	（杏林大学医学部特任教授）
	横田 邦信	（東京慈恵会医科大学客員教授）
	北村 正樹	（東京慈恵会医科大学附属病院薬剤部主査）
	下村 勝則	（予測医療研究株式会社代表取締役）

後援組織・団体（50音順）

公益社団法人日本栄養士会
〒105-0004　東京都港区新橋5-13-5 新橋MCVビル6階
TEL. 03-5425-6555　FAX. 03-5425-6554
URL： http://www.dietitian.or.jp/

一般社団法人日本生活習慣病予防協会
〒105-0003　東京都港区西新橋2-8-11
第7東洋海事ビル8階　株式会社 創新社内
TEL. 03-5521-2881　FAX. 03-5521-2883
URL： http://www.seikatsusyukanbyo.com/

一般社団法人日本病院薬剤師会
〒150-0002　東京都渋谷区渋谷2-12-15
日本薬学会 長井記念館8階
TEL. 03-3406-0485　FAX. 03-3797-5303
URL： http://www.jshp.or.jp/

MAG21研究会　2018年11月27日発行　第2版第2刷

はじめに

マグネシウムは、カルシウム、カリウムなどとともに健康維持に欠かすことのできない必須ミネラルの１つとして認定されています（厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準」）。

さらに、マグネシウムは２００４年、健康増進法に基づき「栄養機能食品」への成分に亜鉛、銅ともに追加されました。

近年の研究によると、糖尿病やメタボリックシンドローム等の生活習慣病の発症にマグネシウムの不足が大きく関係していることが明らかになり、わが国におけるマグネシウムの慢性的な摂取不足が指摘されています。

また、マグネシウムは便秘薬や制酸薬を始め、医薬品としても広く使われており、その歴史は 50 年以上にわたります。

しかし、このようなマグネシウムの重要性については、まだ国民に十分に認知されておりません。

このような状況を踏まえ、私たちはマグネシウムに関する社会啓発活動の一環として「マグネシウムを正しく理解する委員会」を設立し、３年間（2009～2012）の活動の中で、小冊子「マグネシウム　知って納得 !!」を発行致し、お蔭様で大変好評を頂きましたが在庫が無くなり増刷の要望を多数頂きました。しかしながら当委員会は既に３年間の予定を終えて 2012 年６月に解散しました。この為、“MAG21 研究会”が今後引継いで改訂版として新規発行することになりました。

この「マグネシウム知って納得 !!」の小冊子が、少しでも皆様の健康長寿にお役立て出来ますことを一同望んでおります。

元「マグネシウムを正しく理解する委員会」委員長
日本マグネシウム学会　元理事長

目次　マグネシウム 知って納得!! 健康長寿のために

元委員会メンバー、後援組織・団体…… 2
はじめに…… 3

第１章
健康長寿に必要不可欠なミネラル、マグネシウム …… 5

Q1　マグネシウムの名前の由来について教えてください …… 6
Q2　マグネシウムは何に使われていますか？ …… 7
Q3　マグネシウムにはどんな働きがありますか？ …… 8
Q4　なぜ現代人はマグネシウム不足になったのですか？ ……10
Q5　マグネシウムは色々なからだの不調や病気の予防に役に立つのですか? …12
Q6　マグネシウムと生活習慣病は関係ありますか？ ……14
Q7　マグネシウムとメタボリックシンドロームは関係ありますか？ ……16
Q8　なぜわが国の２型糖尿病が戦後激増したのでしょうか？…… 18
Q9　食事から摂るカルシウムとマグネシウムの比率はどのくらいが望ましいですか？…19
Q10　マグネシウムの上手な摂り方を教えてください ……20

第２章
便秘の治療とマグネシウム ……21

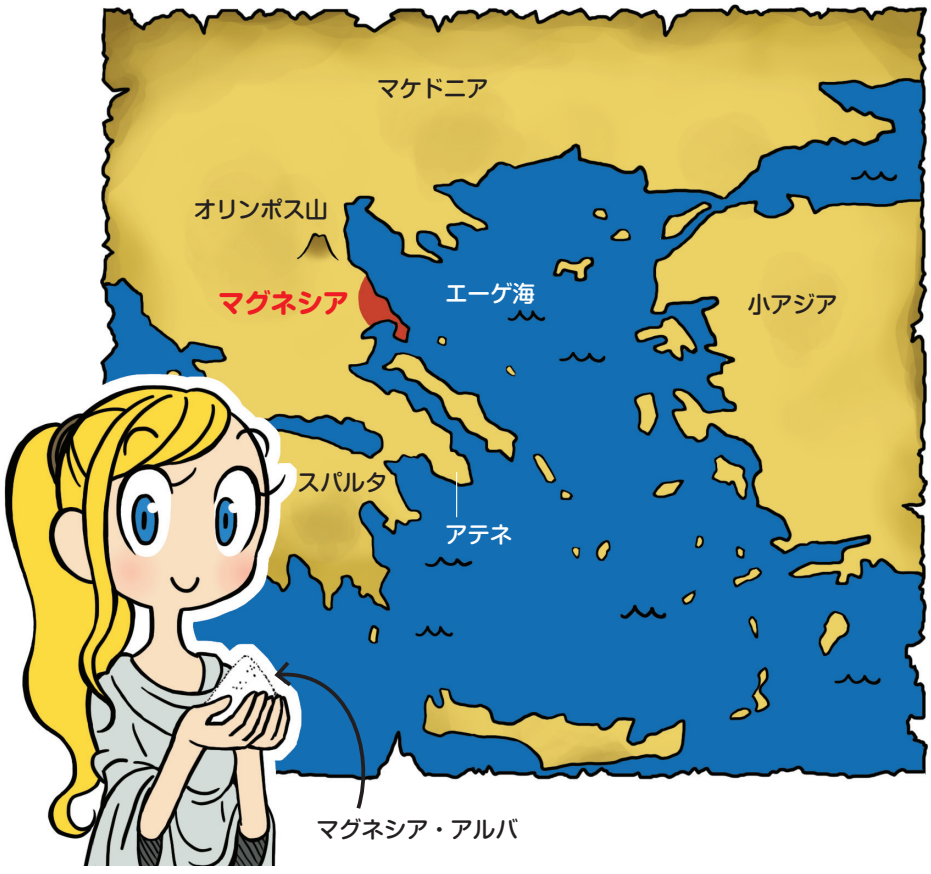
Q11　便秘についてくわしく教えてください ……22
Q12　どんな人が便秘になりやすいですか？ ……23
Q13　便秘の予防策を教えてください ……24
Q14　便秘のお薬について教えてください ……25
Q15　便秘薬としてのマグネシウム薬について教えてください ……26
Q16　酸化マグネシウムには副作用がありますか？ ……28
Q17　高マグネシウム血症ってどんな症状がありますか？ ……29
Q18　マグネシウム薬は便秘以外にも使われますか？ ……30
Q19　酸化マグネシウムは他のお薬と一緒に服用しても大丈夫ですか？ ……32
Q20　酸化マグネシウム服用中の注意を教えてください ……33

「MAG21 研究会」Web サイトのご紹介 …… 34

第1章

健康長寿に必要不可欠なミネラル、マグネシウム

Q1 マグネシウムの名前の由来について教えてください



A 古代ギリシャにあったマグネシア地方で採れる白い物質、マグネシア・アルバに由来するといわれています。

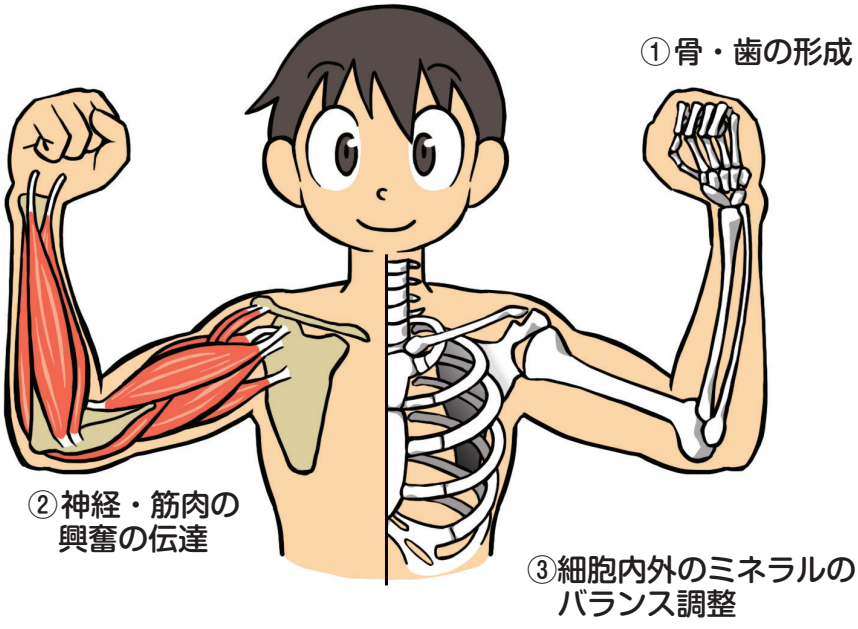
マグネシア・アルバ（炭酸マグネシウム、石灰などの混合物）は、いろいろな病気の治療に使われていました。「アルバ」はギリシャ語で「白い」という意味です。マグネシウムは、漢字では“鎂”、英語では“magnesium”、元素記号では“Mg”と表記されています。

Q2 マグネシウムは何に使われていますか？

A マグネシウムは人間にとって必要不可欠なミネラルです。医薬品、食品添加物、サプリメント、生活用品、そして工業用材料など、幅広い分野で使われています。

お薬としては、便秘薬、胃酸を抑える胃薬（制酸薬）、また不整脈や子癇（重症妊娠高血圧症候群）、切迫早産などの治療にも用いられています。生活用品では、洗剤を使わずにマグネシウムで洗う洗濯用品、お風呂用のマグネシウム入浴などにも使われています。工業用材料としては、宇宙船、航空機、船舶、自動車、パソコンなど、その他、飼料（家畜のえさ）や肥料にも使われています。

Q3 マグネシウムには どんな働きがありますか？

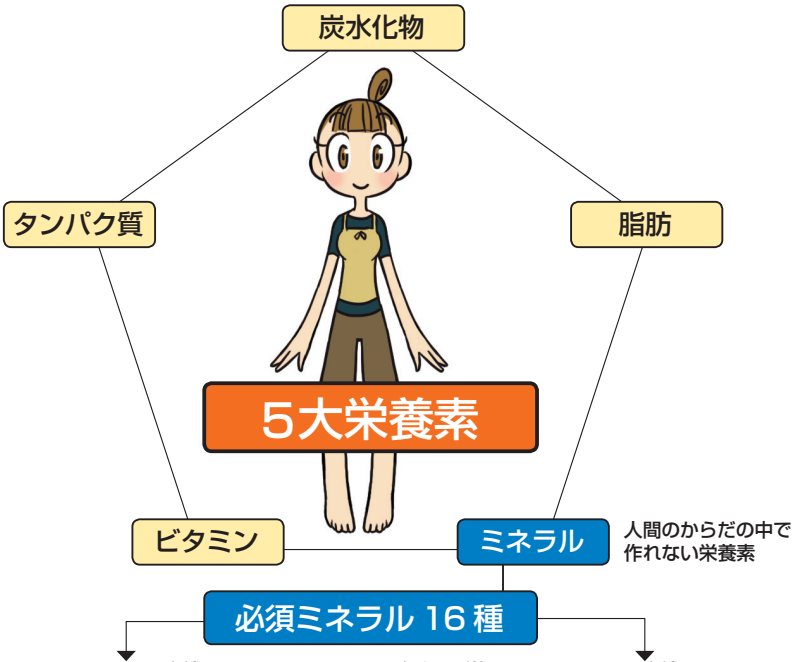


A 骨や歯の構成成分のひとつであるほか、神経や筋肉の働きにも必要不可欠です。

マグネシウムは健康な成人でおよそ25gが体内に存在し、その60～65%が骨と歯の構成成分となっています。神経、筋肉の働きにも関与し、マグネシウムが不足すると筋肉の痙攣（けいれん）やこむら返りが起きやすくなります。また、血管ではカルシウムの血管収縮とは逆に血管を拡張させ、血圧を下げる方向に作用しています。健康を保つためのさまざまなからだの働き（約350種類の酵素の活性化、遺伝情報の伝達補助など）にも重要な役割を果たしています。さらに、マグネシウムはカリウムとともに細胞の中に多く含まれるミネラルで、細胞内外のミネラルのバランスを整える作用もあります。

A 私たちが生きていくうえで必須なミネラルです。

炭水化物（糖質）、タンパク質、脂肪（脂質）、ビタミン、ミネラルは生きていくのに必要な「５大栄養素」と呼ばれ、マグネシウムは必須・主要なミネラルのひとつです。ミネラルは人間のからだの中では作れないので、食物から摂り入れなくてはなりません。



必須・主要ミネラル　７種類
（１日の必要摂取量が 100 ㎎以上）

名称	元素記号
マグネシウム	Mg
カルシウム	Ca
リン	P
ナトリウム	Na
カリウム	K
硫黄	S
塩素	Cl

必須・微量ミネラル　９種類
（１日の必要摂取量が 100 ㎎未満）

名称	元素記号
クロム	Cr
モリブデン	Mo
マンガン	Mn
鉄	Fe
銅	Cu
亜鉛	Zn
セレン	Se
ヨウ素	I
コバルト	Co

Q4 なぜ現代人はマグネシウム不足になったのですか？

A まず、現代人がマグネシウム不足になっていることを表で示します。

マグネシウムの日本人の食事摂取基準と推定摂取量の比較
男女 30 ～ 49 歳 摂取量 平均値（mg/ 日）

対象年度	食事摂取基準 1 推奨量		国民健康・栄養調査 2 推定摂取量		推奨量に対する不足量	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
2001			267～277	228～248		
2002			255～281	228～249		
2003			258～270	219～244		
2004			247～261	218～239		
2005	370	280	249～265	221～238	105～121	42～59
2006			252～262	218～234	108～118	46～62
2007			250～257	219～224	113～120	56～61
2008			242～245	204～226	125～128	54～76
2009			246～254	208～222	116～124	58～72
2010	370	290	240～244	208～213	126～130	77～82
2011			231～239	200～212	131～139	78～90
2012			236～248	209～214	122～134	76～81
2013			243	204～211	127	79～86
2014			231～244	199～206	126～139	84～91
2015	370	290	243～249	205～219	121～127	71～85
2016			234～240	209～210	130～136	80～81

「MAG21研究会」ホームページ http://mag21.jp/ より改変

近年、日本人のマグネシウム不足として次のような原因があるといわれています。

● 食生活の「欧米化」

戦後、日本人の昔からの伝統的な食生活が大きく変化し、特に大麦や雑穀などの全粒穀物の摂取が激減し、逆に高脂肪・高タンパク・高カロリーな食事が増え、その結果、マグネシウムの摂取量が激減しました。

● 精製塩（塩化ナトリウム 99% 以上）の普及とその過剰摂取

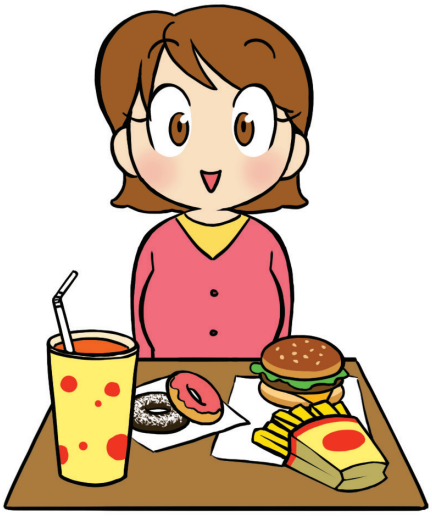
わが国は昭和 47 年（1972 年）に塩田が廃止されるまでは、マグネシウムをはじめとするミネラルを多く含む粗塩（あらじお）を使っていました。しかし、現代では精製塩が普及し、マグネシウムの摂取が減少しました。また、外食やファストフード摂取習慣の増加とも関連する塩分の過剰摂取により、体内からマグネシウムの排泄が増え、マグネシウムはさらに不足気味になりました。

● 社会生活のストレスの増加

現代社会で生きていくには、いろいろなストレスがかかります。そして、マグネシウムはストレスが加わると尿中にたくさん排泄され、さらに不足気味になってしまいます。

昔の日本

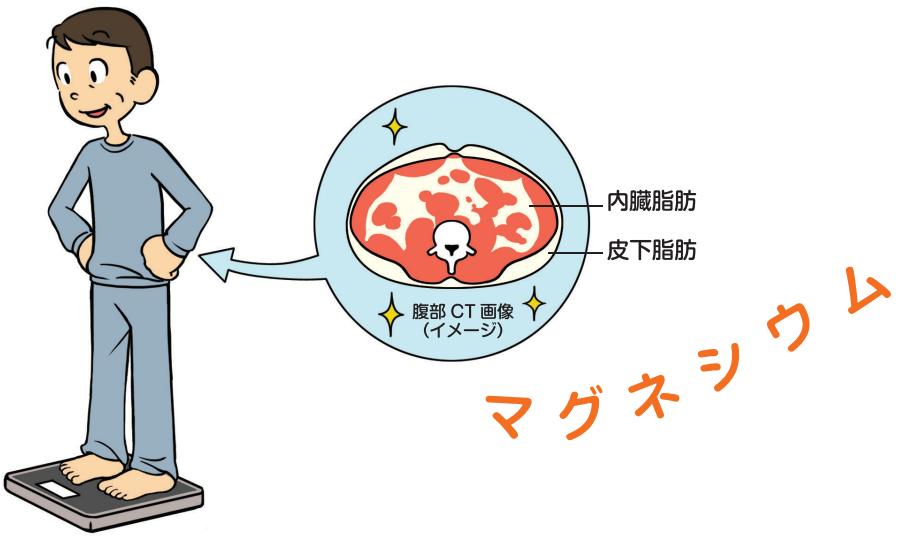
今日の日本



Q5 マグネシウムは色々なからだの不調や病気の予防に役に立つのですか？

A 下記の症状と病気やその予防にも役立つことが知られています。

- ●2型糖尿病とメタボリックシンドローム（通称：メタボ）を予防する
- ●血管や筋肉の痙攣（けいれん）を抑え、狭心症・心筋梗塞、こむら返りを予防する
- ●水分を引き込む作用で、便秘の悩みを解消する
- ●蓚酸（しゅうさん）カルシウムの結晶化を防ぎ、尿路結石をできにくくする
- ●痛みの信号をブロックし、片頭痛の予防・治療に期待が持てる
- ●不整脈を抑え、急性心筋梗塞による突然死を予防する
- ●アンチエイジング（老化防止）
  - — 十分なマグネシウム摂取は動脈硬化を予防する
  - — セラミド（皮膚細胞を形成する重要な成分）の合成・産生を高め、皮膚の保湿作用を維持し、皮膚を若々しくする。

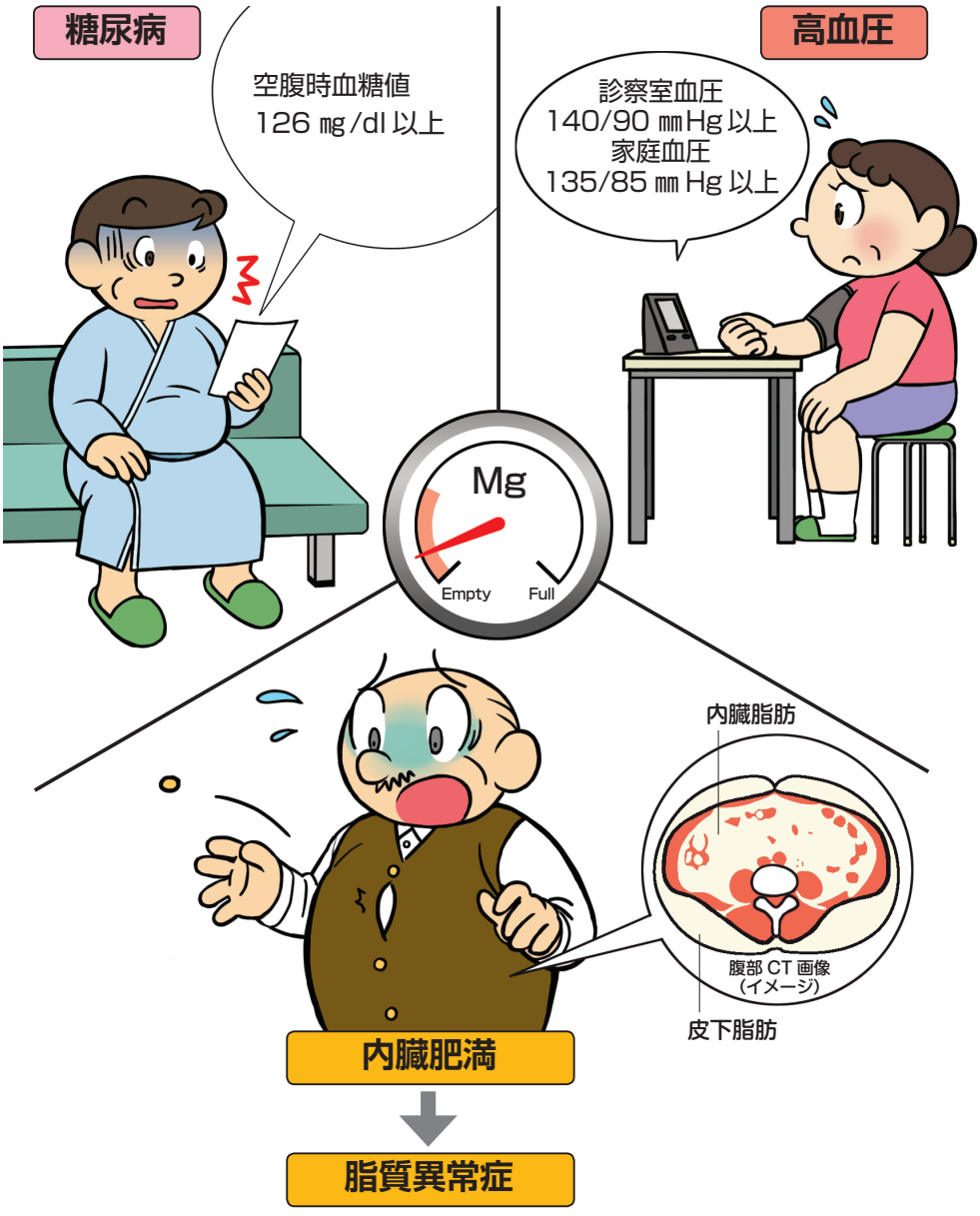


- 大腸がん、すい臓がんを予防する
- 長期記憶、アルツハイマー病を予防する
- アンチストレス（神経の興奮を鎮め、ストレスからのイライラを解消する）
- アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎（花粉症）を改善する
- 水虫を予防・改善する
- 歯周病を予防・改善する
- 骨密度を高め、骨粗鬆症を予防・改善する
- 血液ドロドロ・ベトベトをサラサラにする
- エネルギー（ATP）産生を高め、慢性疲労を改善する
- 運動疲労を軽くし、運動による効果を大きくする
- 月経前症候群（PMS）の不快な症状を和らげる
- リバウンドなくダイエットの効果を補助する
- アルコールの過剰摂取による悪酔いや二日酔いを予防する
- うつ病 / うつ状態を予防する
- 悪阻（つわり）の予防・改善する
- 睡眠障害を和らげる

横田邦信著 マグネシウム健康読本“ メタボリックシンドローム”対策の必須ミネラル . 現代書林 , pp166-188, 2006 より改変

で健康長寿!!

Q6 マグネシウムと生活習慣病は関係ありますか？



A マグネシウムの不足は、「糖尿病」「高血圧」「メタボリックシンドローム」「狭心症」「心筋梗塞」などの生活習慣病と密接な関係があります。

WHO（世界保健機関）専門家会議の報告（2009 年）では、マグネシウムの不足が 2 型糖尿病、高血圧、メタボリックシンドロームや狭心症、心筋梗塞と密接に関連すると明記されています。

● 糖尿病との関係

マグネシウムの慢性的な摂取不足はインスリン抵抗性（インスリンの効きが悪い状態）を引き起こし、 2 型糖尿病（肥満、過食、ストレス、運動不足などが引き金で起こるタイプの糖尿病）を発病・悪化させる要因のひとつになります。最近の臨床研究では、マグネシウムの摂取がインスリン抵抗性と血糖コントロールを改善することも報告されています。

● 高血圧・狭心症との関係

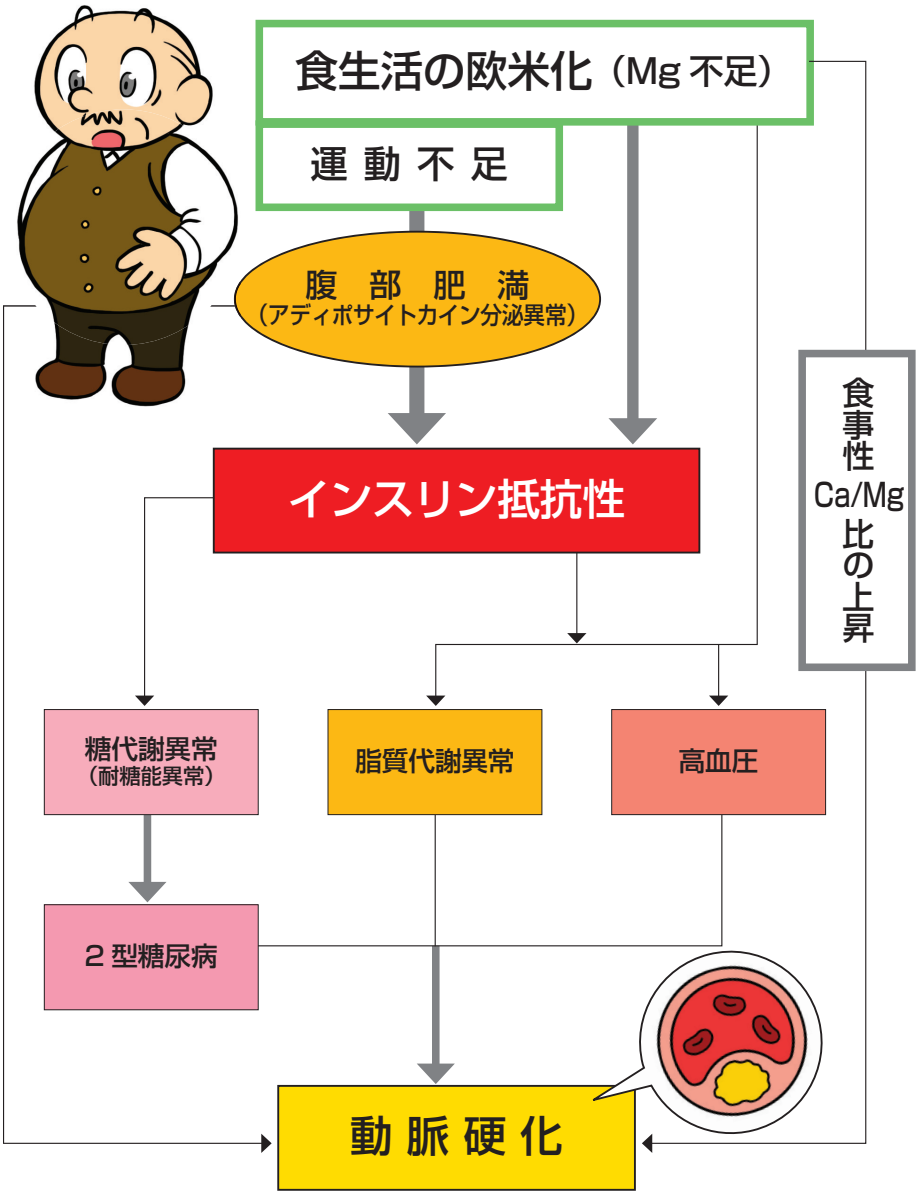
マグネシウムは天然のカルシウム拮抗薬（カルシウムの過度な働きを抑える）といわれ、マグネシウムが不足すると血管が収縮し、その結果、血圧が高くなったり、狭心症を悪化させたりします。

● メタボリックシンドロームとの関係（Q7で詳しく解説しています）

マグネシウムの不足は、血液中の中性脂肪を高め、HDL- コレステロール（善玉コレステロール）を低下させます。いわゆるメタボリックシンドロームにみられる脂質異常症を引き起こします。

わが国のメタボリックシンドロームの診断基準（2005 年 4 月）
腹部肥満（必須項目：ウエスト周囲径　男性 85 ㎝以上、女性 90 ㎝以上）に加えて
空腹時血糖値が 110 ㎎ /dl 以上、最高（収縮期）血圧が 130 ㎜Hg 以上、かつ、または最低（拡張期）血圧が 85 ㎜Hg 以上、中性脂肪が 150 ㎎ /dl 以上、かつ、または HDL- コレステロールが 40 ㎎ /dl 未満

Q7 マグネシウムとメタボリックシンドロームは関係ありますか？



A 最近この関係が明らかになりました。腹部肥満に「糖代謝異常」「脂質代謝異常」「高血圧」などを複数合併する状態をメタボリックシンドローム（通称：メタボ）といい、動脈硬化になりやすく、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。

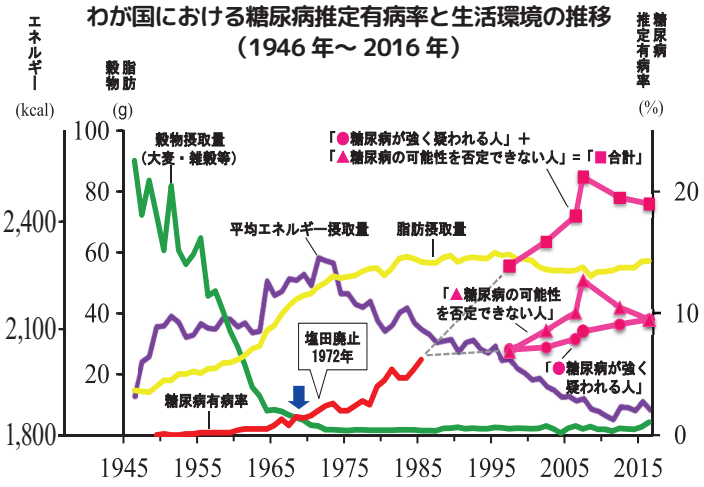
肥満の原因は運動不足に加えて、食生活の欧米化に伴うもので、食物繊維不足とミネラルのアンバランス、特にマグネシウム不足がインスリン抵抗性を引き起こします。そしてインスリン抵抗性は「糖代謝異常（耐糖能異常）さらには2型糖尿病」「脂質代謝異常」「高血圧」を起こしやすくします。また、マグネシウムの摂取不足は、直接「脂質代謝異常」「高血圧」を引き起こします。2009年1月並びに2014年4月に発刊された高血圧治療ガイドライン（日本高血圧学会発行）に「最近、マグネシウム摂取量の多い人ではメタボリックシンドロームの発症頻度が少ない」という研究論文が引用されており、つまり、マグネシウムを十分に摂ることがとても重要なのです。

また、マグネシウム摂取量が多いとメタボリックシンドロームの発症リスクが31%低下し、マグネシウム摂取量が１日あたり100mg増加する毎にメタボリックシンドロームのリスクが17%低下すると言われています。

したがってメタボリックシンドロームの予防には、マグネシウム不足を補う食生活の改善、適度な運動習慣を持ち、喫煙・飲酒などの生活習慣を見直し、そしてストレスを減らすことが重要です。

Q8 なぜわが国の２型糖尿病が戦後激増したのでしょうか？

A わが国の糖尿病有病率は戦後激増し、現在もその傾向は続いています。なぜでしょう？そのヒントになるのが以下です。



「MAG21研究会」ホームページ http://mag21.jp/ より改変

⬇は穀物摂取量が激減した時点と糖尿病有病率が増加し始めた時点とが一致する。

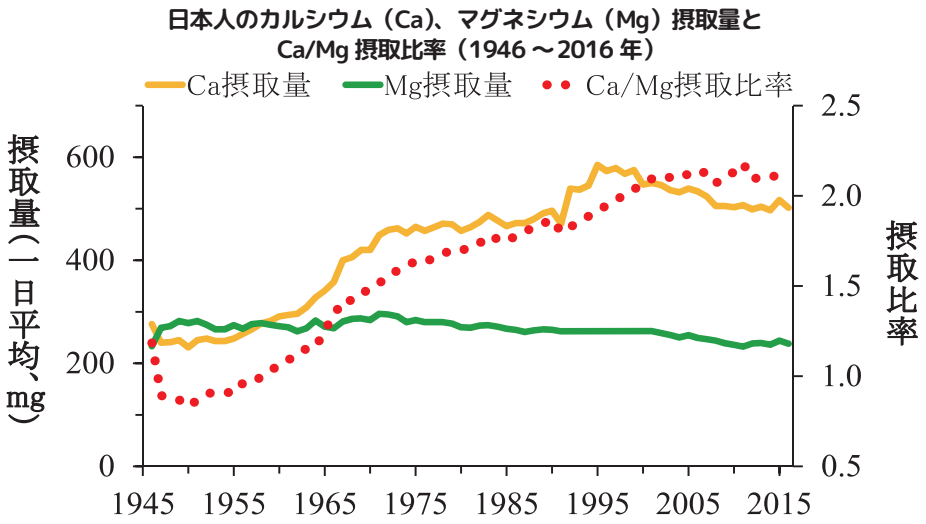
すなわち穀物（特にマグネシウムが豊富な大麦・雑穀等）の摂取量が激減した時点と糖尿病が増え始めた時点が一致することが注目されます。糖尿病の発症要因は脂肪摂取量の増加と運動不足による肥満が定説です。

しかしマグネシウム摂取量が少ない群からの糖尿病発症が有意に多いという報告[1~3]や、マグネシウム摂取量が多いと糖尿病発症リスクが10～20%[3]、47%[4]、日本の大規模コホート研究では３６～４３%[5]、わが国の地域住民の全体では37%[6]、地域住民の女性では５０%[7]それぞれ減るという報告などから、マグネシウム摂取不足が糖尿病発症と深く関連することが明らかになりました。さらに、マグネシウム摂取量が100㎎/日増加する毎に糖尿病の発症リスクは14%低下[4]すると言われています。

また、マグネシウム補充による臨床試験では、２型糖尿病の血糖を改善[8]、インスリン抵抗性を改善[9,10]、血圧を低下[9,12]、抗脂質効果[9,13]、空腹時血糖値を下げると同時にHDLコレステロール値を上げる[11]、インスリン抵抗性を改善すると共に膵β細胞のインスリン分泌機能をも改善[14]して臨床的に有効であると報告されています。

<文献> **1.** Lopez-Ridaura R, et al., Diabetes Care 27:134-140, 2004 **2.** Larsson S C, et al., J Intern Med 262:208-214, 2007 **3.** Song Y, et al., Diabetes Care 27:59-65, 2004 **4.** Kim DJ, et al., Diabetes Care 33:2604-2610, 2010 **5.** Kirii K, et al., J Am Coll Nutr 29:99-106, 2010 **6.** Hata A, et al., Diabetic Medicine 30:1487-1494, 2013 **7.** Konishi K, et al., Euro J Nutr 2015 Dec 21. [Epub ahead of print] **8.** Rodriguez-Moran M, et al., Diabetes Care 26:1147-1152, 2003 **9.** Yokota, K et al., J Am Coll Nutr 23:506S-509S, 2004 **10.** Guerrero-Romero F, et al., Diabetes Metab 30:253-258, 2004 **11.** Song Y, et al., Diabet Med 23:1050-1056, 2006 **12.** Guerrero-Romero F, et al., J Human Hyperten 23:245-251, 2009 **13.** Kishimoto Y, et al., British J Nutr 103:469-472, 2010 **14.** Guerrero-Romero F, et al., Eur J Clin Invest 41:405-410, 2011

Q9 食事から摂るカルシウムとマグネシウムの比率はどのくらいが望ましいですか？



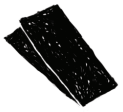
「MAG21研究会」ホームページ http://mag21.jp/ より改変

A 日本人のカルシウムとマグネシウムの食事摂取比率は２より低く、１．５～１が望ましいと考えられます。

食事から摂るカルシウムとマグネシウムの比率（Ca/Mg）が高いほど、虚血性心疾患などの動脈硬化性疾患死亡率が高く、また２型糖尿病、メタボリックシンドローム、骨粗鬆症、および他の炎症に関連した疾患の発症率に影響するといわれています。

日本人の食事から摂るカルシウムとマグネシウムの比率は、1946 年から 2016 年の 70 年間を分析すると、1950 年の最小 0.83 から 2011 年の最大 2.18 に上昇し、近年では 2.1 前後となっています。日本では一般的に、カルシウム摂取の重要性と認識が高いので、カルシウムばかり摂る事へのひとつの警鐘と考えられます。カルシウムを意識して摂るのであればマグネシウムはそれ以上に意識して摂る必要があります。

Q10 マグネシウムの上手な摂り方を教えてください



そば　ばなな　のり　ひじき　まめ　ごこく　とうふ

五穀：米、麦、粟、きび、豆　（本にがり使用）

まっ茶　ごま　わかめ　やさい　さかな　しいたけ　いちじく

（緑色野菜）　（特に干ししいたけ）　（特に干しいちじく）

こんぶ　かき　いも　なっとう　とうもろこし　くるみ

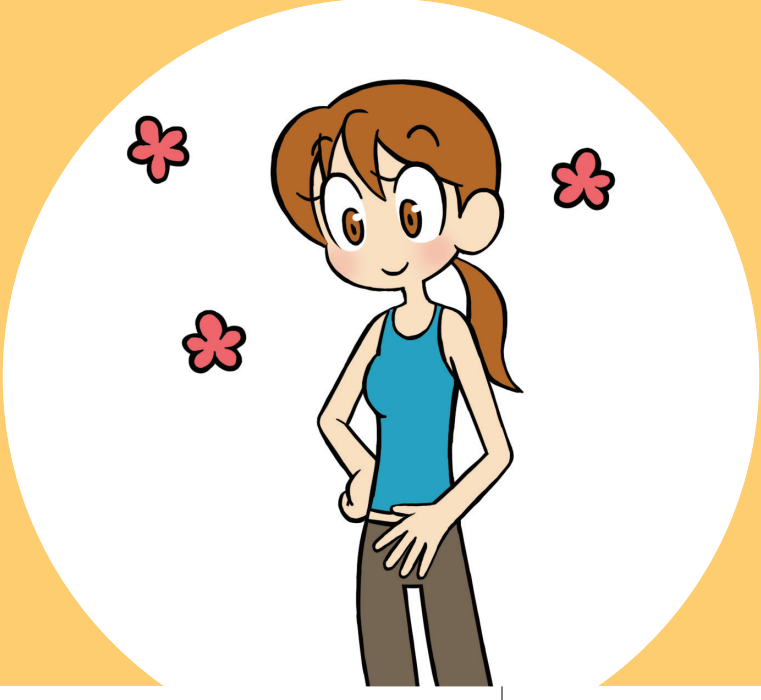
そばのひ孫と孫（は）優しい子かい？ 納得!!

A 「そばのひ孫と孫（は）優しい子かい？ 納得 !! 」と覚えましょう。

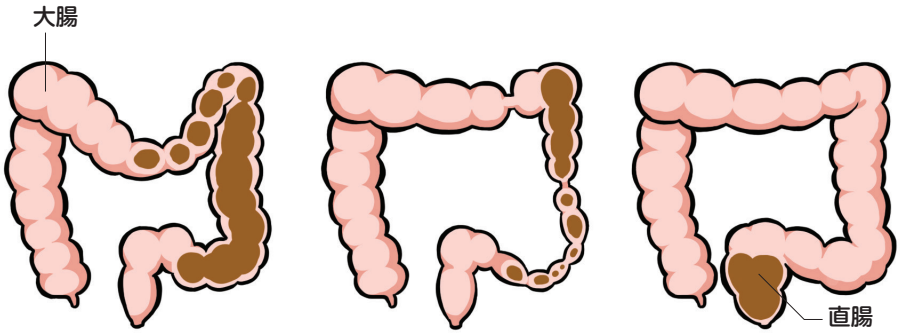
マグネシウムは健康長寿に必須・主要なミネラルです。マグネシウムは平均１日当たりおよそ 130 ㎎が不足しているので、日常の食生活で意識して摂りたいものです。食事だけではマグネシウムを十分に摂れないときは、栄養機能食品やサプリメントなどを利用するのも良いでしょう。

第2章

便秘の治療とマグネシウム



Q11 便秘についてくわしく教えてください



弛緩性便秘　痙攣性便秘　直腸性便秘

A 便秘には、腸の炎症やがんなどで生じる「器質性便秘」と、腸の動きの異常による「機能性便秘」があります。

排便は通常、１～２日に１～２回あります。便秘とは水分量が異常に少ない硬い便を指し、排便の回数は問いません。

機能性便秘（慢性便秘）には、次の３つがあります。

● 弛緩性便秘

大腸全体がゆるんでいるため、便がゆっくり送られる便秘です。この場合、便はあまり硬くはなりません。

● 痙攣性便秘

精神的緊張などが原因で大腸が痙攣・収縮し、便がゆっくり送られる便秘です。もっともよくみられるタイプです。

● 直腸性便秘

便が直腸まできても便意を生じない便秘です。

Q12 どんな人が便秘になりやすいですか？

A **便秘は女性に多く、生理前や妊娠するとホルモンの影響で便秘になりやすくなります。また、過度に食事量を減らすダイエットや運動不足も便秘になりやすくなる原因です。**

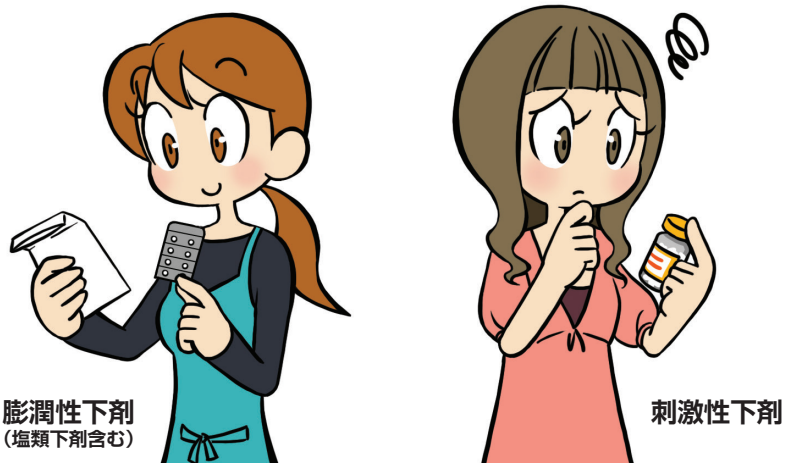
その他、寝たきりの高齢者で、水分摂取がうまくできない方にも多くみられます。

Q13 便秘の予防策を教えてください

A **食生活では、マグネシウムが比較的豊富な和食の食材で繊維の多い全粒穀物、海産物、野菜や果物などを日頃から多く摂取することが便秘予防に効果的です。**

十分な水分を摂ったり、適度に運動することも便秘の予防になります。

Q14 便秘のお薬について教えてください



A 便秘薬には主に「膨潤性下剤」と「刺激性下剤」の2種類があります。

● 膨潤性下剤（塩類下剤含む）

これには、酸化マグネシウム、セルロース、オバタ種皮などがあります。これらのお薬は腸管内に留まり浸透圧の作用で腸管内に水分を溜め、「便のかさ」を増やして排便を起こしやすくさせます。習慣性がないため、機能性便秘（慢性便秘）で長期間にわたって使用できます。

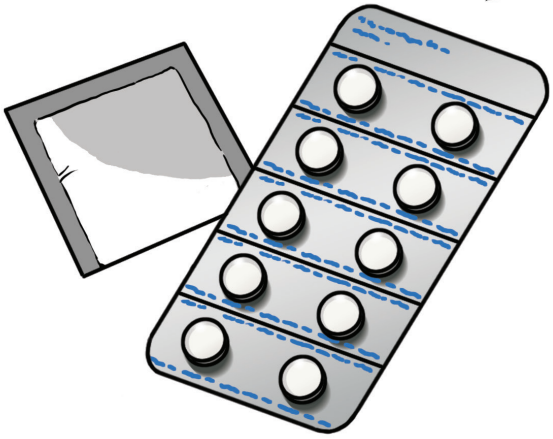
● 刺激性下剤

これには、センナ、ダイオウなどがあります。この種のお薬は腸を直接刺激し、弱った腸の運動を活発にさせます。作用が強く習慣性もあります。服用を続けると腸管粘膜に炎症が起こることがあります。また、妊娠中や月経時には使用しないよう注意が必要です。

Q15 便秘薬としてのマグネシウム薬について教えてください

200年以上の歴史

現在、日本では
年間延べ
約4500万人の
患者さんが服用



A マグネシウムは古代ギリシャ時代から使用されており、わが国ではオランダ人などの持参薬として、200年以上前の江戸時代から便秘薬や制酸薬として使われてきました。また、マグネシウムを漢方薬の成分としてみると、実に1200年以上前の遣唐使により伝来されてから使われています。

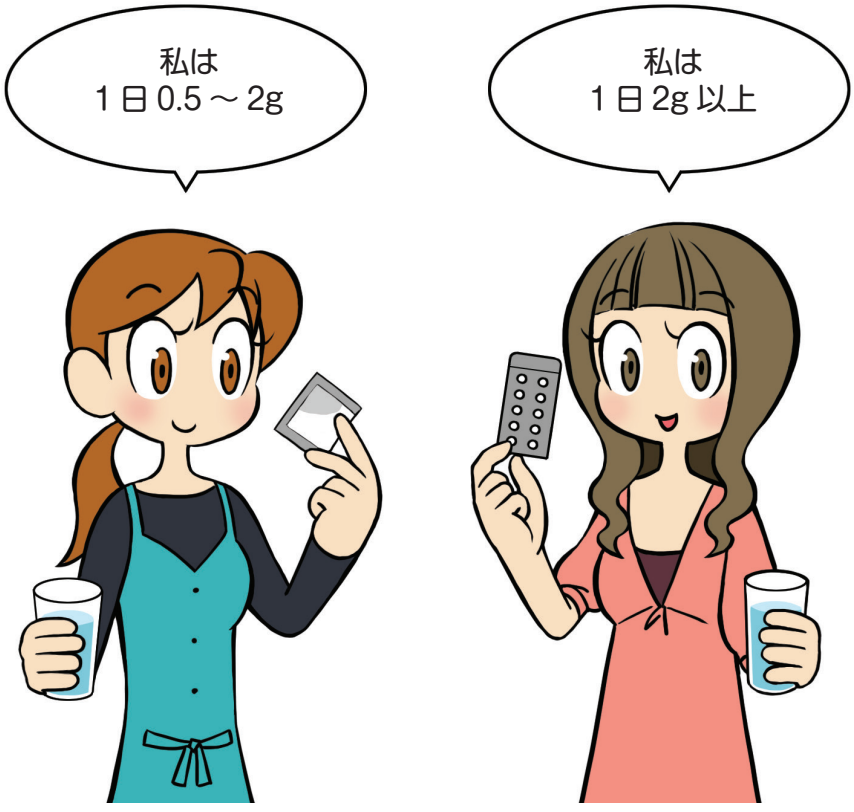
現在の酸化マグネシウムが便秘薬、制酸薬として一般に使用されるようになったのは明治時代からですが、昭和25年（1950年）には日本薬局方にも収載され、広く普及しました。

酸化マグネシウムは、古くから通称“カマ”あるいは“カマグ”と呼ばれている散薬ですが、最近では錠剤も利用されています。

酸化マグネシウムは、便秘薬としての長い歴史をもち、現在では年間延べ約4500万人の患者さんに使われている、とても安全なお薬です。

便秘には通常、1日0.5～2g程度の酸化マグネシウムを服用します。重症の便秘では1日2g以上を服用することもしばしばあります。

酸化マグネシウム1g中には約600mgのマグネシウムが含まれています。



Q16 酸化マグネシウムには副作用がありますか？

A どんなお薬にも副作用はありますが、酸化マグネシウムは副作用の極めて少ないお薬です

長い歴史をもち年間延べ約4500万人以上の患者さんに処方されている安全なお薬です。腎不全など腎機能障害のある患者さんでは、まれに高マグネシウム血症がみられることがあります。高マグネシウム血症がひどくなると、食欲不振、吐き気、意識レベル低下などがみられますが、大変まれなケースです。そのような患者さんには医師の管理下で安全に処方されています。

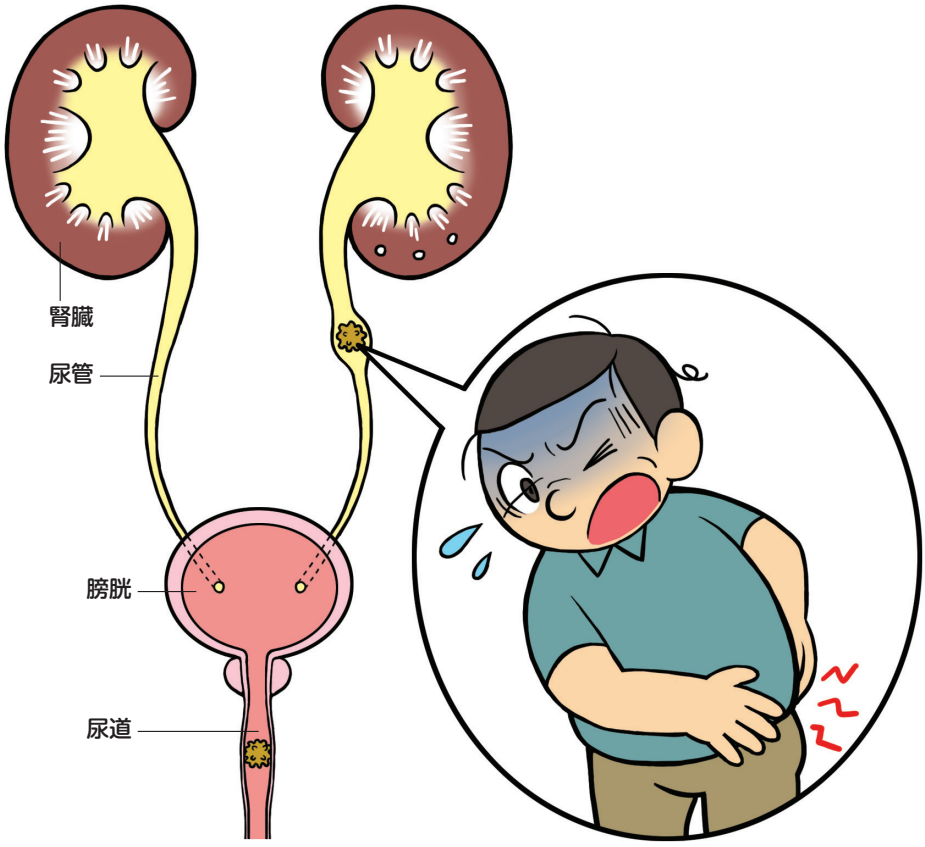
なお、高齢者で腎機能障害のある患者さんが、酸化マグネシウムを、特に長期間多量に服用している場合には、定期的に血清マグネシウム濃度の測定をお勧め致します。

Q17 高マグネシウム血症ってどんな症状がありますか？

A 血清マグネシウム濃度が基準値（1.8～2.6 ㎎/dl）の上限を超えた状態です

おおむね 5 ㎎/dl 以下では症状は、まずみられません。しかし 5 ㎎/dl を超えた場合には食欲不振、吐き気などがみられることがあり、さらに濃度が上がると、血圧低下、意識レベル低下、徐脈（脈が遅くなる）、心電図異常などがみられることがあります。通常、服薬を中止するだけでほとんどが軽快・回復します。重症の場合でもカルシウム製剤の投与や血液透析で完全に回復します。

Q18 マグネシウム薬は便秘以外にも使われますか？

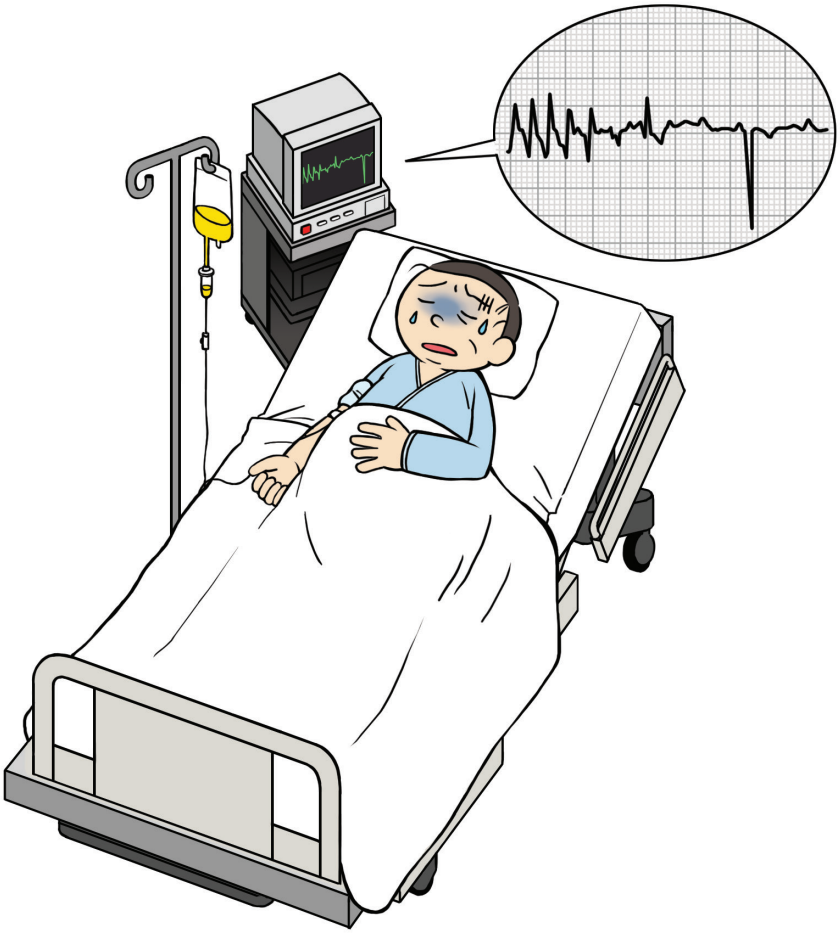


A 胃潰瘍の治療（制酸薬）や尿路結石の予防としても使われます。ちなみに欧米では酸化マグネシウムや炭酸マグネシウムなどがマグネシウムのサプリメントとして広く使われています。

酸化マグネシウムは便秘薬として使われるよりも少量で胃潰瘍の治療薬（制酸薬）として以前から使われています。また、尿路結石の原因となる、特に蓚酸カルシウムをできにくくして、尿路結石を予防します。

A 子癇（重症妊娠高血圧症候群）や致死性不整脈（狭心症や心筋梗塞などの際にしばしばみられる重篤な不整脈）にも使われることがあります。

注射用マグネシウム製剤（硫酸マグネシウム）の静脈内投与が行われます。



Q19 酸化マグネシウムは他のお薬と一緒に服用しても大丈夫ですか？

A 骨粗鬆症のお薬や、抗菌薬などを服用されている場合は主治医に相談してください。

骨粗鬆症のお薬（ビスフォスフォネート系）や抗菌薬（テトラサイクリン系やニューキノロン系）などの吸収を悪くし、治療効果が減弱する可能性があるので、同時に服用することは避けましょう。ただし数時間あけて服用すれば特に問題はありません。くわしくは主治医に相談してください。

Q20 酸化マグネシウム服用中の注意を教えてください

A 高齢者や寝たきりの方、特に腎不全など腎機能障害がある場合は主治医に相談してください。

腎不全など腎機能障害がある場合では、酸化マグネシウムを長期かつ大量に服用すると高マグネシウム血症になりやすいと報告されています。

腎不全など腎機能障害のある場合や、便秘薬として長期に服用しても効果が現れない場合は主治医に相談してください。

もっと知って、ますます健康！

マグネシウムの情報サイトのご紹介

MAG21 研究会

http://mag21.jp/

「MAG21 研究会」Web サイトは
健康長寿のためのマグネシウム情報が満載です。
ぜひ、お気軽にアクセスしてください。

MAG21研究会は2007年に設立以来、同会のホームページにて皆様の健康と長寿にお役に立つ情報を提供して参りました。今般、社会啓発活動を更に発展させてマグネシウムの認知向上を図る目的でメディカルノート（社長：井上祥先生/医学博士）とタイアップし、2017年2月にホームページのリニューアルサイトを開設しました。今後、皆様により快適にホームページを使っていただけるように、スマートフォンにも対応し、より情報が探しやすく、使いやすいサイトを目指したレイアウトに致しました。

● Magnesium Experts/専門家が語るマグネシウム

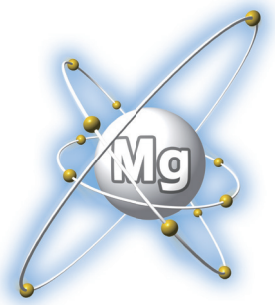
マグネシウムに造詣が深い専門家にインタビューした記事を掲載しています。内容は、マグネシウムと身体、栄養学の観点から、病気/疾患との関係と予防、生活用品などについて解説しています。

● Category/分類

分類は、MAG２１研究会、MAG２１研究会からのお知らせ、マグネシウムとは、マグネシウムQ&A、マグネシウムの力、メタボリックシンドロームとの関係、女性・小児とメタボリックシンドローム、健康・栄養・疾病予防、参考文献、LINK サイトに分けています。

● New Information/新着記事

直近の公開された10 記事がリストされています。



マグネシウム　知って納得!!　健康長寿のために

マグネシウム啓発サイト：MAG21研究会

http://mag21.jp/

Copyright ©2014 Mag21 Research All Rights Reserved. 201608_100M