おくすり情報　No.14　　発行：2009年5月23日

マグネシウムは欠かせない！

監修：岡　希太郎（東京薬科大学名誉教授）

前回の『カルシウム』に続いて、今度は『マグネシウム』を紹介します。『マグネシウム』も油断していると不足しがちなミネラルです。幸いなことに『マグネシウム』はどんな食材にも含まれています。ですから普通の食事をしていれば『マグネシウム不足』が原因の病気になることはまずありませんが、“やや不足気味で不定愁訴”のような症状につながることは大いにあり得ることです。『マグネシウム』は神経と筋肉にとって大事な働きをしています。

1. マグネシウムの１日の必要量は？

『マグネシウム』の1日必要量は300mg以上です。どんな食品にも大なり小なり入っているので好き嫌いしない食生活が大切です。『マグネシウム』の補給は『カルシウム不足』にも役立ちます。サプリメントや健康食品から摂取する場合は、成人で上限350mgです。とり過ぎた場合は、下痢になりやすいので注意が必要です。

日本人の１日平均的マグネシウム所要量（mg）

		18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
所要量	男	310	320	300	280
	女	250	260	260	240
許容上限摂取量		700	700	700	650

※妊婦所要量（年齢所要量＋35）　　平成11年　第６次改正　日本人栄養所要量より

2. マグネシウムを必要量摂取するためには？

『マグネシウムが足りないかな？』と思ったら、骨ごと食べられる小魚、骨がない魚介類（答えは次ページにあります）、木の実や種子（各種ナッツとかゴマや大豆）、野菜ならホウレンソウが便利です。

不足気味だと感じたら：ココア（コップ１杯）：88mg
ひじき（煮物一人分）：62mg
納豆（１パック）：50mg
ホウレンソウ（１束）：42mg
胡麻（小さじ１杯）：25mg

注）乾燥食材100g当たり含有量なら、海藻（昆布やワカメ）が１位で、100gで１日必要量を超えています。でも、これだけの大量を１日で食べたら、きっとお腹が壊れます。

3.くすりとしてのマグネシウム

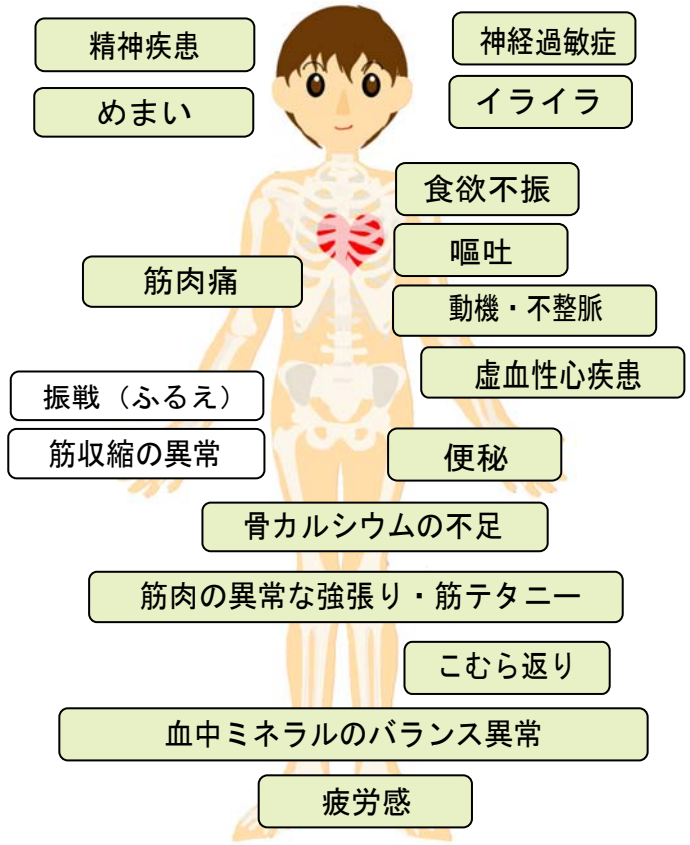
マグネシウムは日常の整腸薬としても人気があります。また、緩下剤（便秘薬）としても処方され、すぐれた医薬品となっています。

成分名	硫酸マグネシウム	
商品名	大衆薬	新三共胃腸薬（第一三共）
		錠剤ミルマグLX（エムジーファーマ）
		その他（薬局によって取扱い商品が異なります）
	処方薬	日本薬局方硫酸マグネシウム（各社）

4. マグネシウムの欠乏症

マグネシウムが欠乏することはまずありませんが長期にわたって不足するといろいろな症状が出ることがあります。

マグネシウムは 50 ～ 60%が骨に含まれており、不足すると骨から遊離して、神経の興奮を抑えたり、エネルギーをつくる助けや、血圧の維持などの重要な働きに利用されます。



骨ができない魚介類とは・・・？
たこ、いか、貝類、海老

5. マグネシウムの過剰症

マグネシウム過剰症も滅多にありませんが、昨年珍しい医薬事故がメディアに登場しました。厚労省の発表によると、過去3年の間に一番人気の便秘薬『硫酸マグネシウム』で『高マグネシウム血症』の通報が15例あって、そのうち70代の男性と90代の女性が死亡したのです。

『硫酸マグネシウム』は最も人気の高い便秘薬で。高齢になったり腎臓病になったりすると、マグネシウムの排泄が間に合わなくなって『高マグネシウム血症』になることがあります。普通なら何の問題もありませんが次のような症状が出たら要注意です。

【高マグネシウム血症の症状】頻繁に下痢を起こす　筋肉に力が入らない
気が抜けた　気持ちが落ち着かない　ふらふらする
息が苦しい　顔色が赤い