

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

262号 マグネシウム摂取不足に注意！ マグネシウム不足と糖尿病の関係

4回シリーズの2回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

261号の発行が遅れましたことをお詫び申し上げます。

今週号からは、「マグネシウム摂取不足に注意！ マグネシウム不足と糖尿病の関係」と題して、3回シリーズでお伝えいたします。

261号 4回シリーズの1回目（12月10日発行）

1. マグネシウムとは

短編（科学のよもやま話）第175号（12月15日発行）

マグネシウムはどれくらい不足しているのか

262号 4回シリーズの2回目（12月21日発行）

2. マグネシウム働き

短編（科学のよもやま話）第176号（12月28日発行）

本年も一年間、ご愛読ありがとうございました

263号 4回シリーズの3回目（1月4日発行）

3. マグネシウム不足とインスリン抵抗性の関係

短編（科学のよもやま話）第177号（1月11日発行）

マグネシウム過剰摂取のリスク

264号 4回シリーズの4回目（1月18日発行）

4. マグネシウムが多く含まれる食品



——今週の内容——2012. 12. 21——

262号 マグネシウム摂取不足に注意！ マグネシウム不足と糖尿病の
関係

2. マグネシウムの働き

4回シリーズの2回目

2. マグネシウムの働き

(1) マグネシウムの補酵素としての作用

マグネシウムは、体内で300種類以上もの酵素の働きを助ける（補酵素としての役割）という重要な役割を果たしています。

酵素とは蛋白質でできた触媒（触媒）です。触媒というのは、自身自身の量は化学反応前と後で変化せずに（すなわち化学反応で消費されたり生成されずに）、化学反応を促進する働きをする物質のことです。

補酵素とは、文字通り酵素の関与によって化学反応が起きる時の手助けをしている物です。具体的には、酵素と一体になることで化学反応が起きる際の触媒の働きをしたり、別の補酵素の場合は化学反応の結果できた物質の「運び屋」の働きをします。酵素の中には、補酵素を必要としない物もありますが、補酵素が必要な酵素の場合は、生命活動に絶対必要不可欠な物質です。

(2) マグネシウムによるカルシウムの骨や歯への沈着作用

マグネシウムは、骨を形成する際に必要不可欠なミネラルです。健全な骨の形成には、カルシウム（必須ミネラルの一つ）がリン酸カルシウ

ムとなって骨に沈着する必要があります。マグネシウムは、骨に入るカルシウムの量を調整します。マグネシウムが不足すると、カルシウムがうまく骨の中に入れない上に、今までに取り込まれたカルシウムが骨から出やすくなってしまいます。その結果、もろいスカスカの骨が出来てしまい、骨粗しょう症になってしまうのです。

(3) マグネシウムの筋肉収縮作用

筋肉の収縮は、筋肉細胞にカルシウムが入ることによって起きこります。マグネシウムは、筋肉細胞の中に入るカルシウムの量を調節しています。マグネシウムが不足してしまうと、カルシウムは筋肉の中に入らず筋肉の収縮がうまくいきません。その結果、痙攣やふるえといった症状が出現しやすくなってしまいます。

(4) マグネシウムの精神安定作用（抗ストレス作用）

カルシウム以外に精神安定作用のあるミネラルがマグネシウムです。神経の興奮を鎮める作用があり、イライラを鎮めて、穏やかな精神状態を維持するよう働いてくれます。女性で、生理が近くなると気分がふさがちになったり、イライラしやすくなる人がいます。これは、月経が近くなると精神的に不安定になる月経前症候群と呼ばれ、マグネシウムの欠乏が原因と言われています。マグネシウムの服用を続けた結果、感情の動揺が軽減できたという研究結果も発表されています。マグネシウムはストレスによって最も消費されるミネラルなので、不足すること

がないよう気をつけたいものです。

(5) マグネシウムの血圧維持作用

血圧のコントロールに欠かせないミネラルが、カルシウムとマグネシウムです。この2つのミネラルの作用は拮抗する関係（互いにその効果を打ち消し合う作用）にあります。カルシウムは血管を収縮させて血圧を上げる方向に作用するのに対し、マグネシウムは逆に血管を弛緩させ血圧を下げる方向に作用します。このようにお互いがバランスをとった結果、正常な血圧が維持されています。

以上、今週の内容でした。

—[プロフィール]—
-----[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完成させる。

現在は、当店HPにて公開中

□登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

（E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り）

□注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学

的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なっています。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====