

\*\*\*\*\*2013.01.11\*\*\*\*\*

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

短編（科学のよもやま話）第177号

マグネシウム過剰摂取のリスク

\*\*\*\*\*



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。  
一昨年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。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。



<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>



\*\*\*\*\*2013.01.11\*\*\*\*\*

短編（科学のよもやま話）第177号

マグネシウム過剰摂取のリスク

\*\*\*\*\*

◎マグネシウム過剰摂取のリスク

通常の食品に含まれるマグネシウムの過剰摂取で健康障害が起こったと  
いう報告はありません。マグネシウムを過剰に摂取した場合の特徴的な  
症状は下痢です。腸マグネシウムの腸管からの吸収が抑制され、速やかに  
軟便・下痢として排泄されます。また、尿としても排泄されます。それ以外  
の過剰症が起こることはまれです。にがりで「痩せられる!？」とブームに

なった時にも、下痢の報告が多かったようです。下痢になってしまっているに、そのままマグネシウムを多く摂り続けてしまうと、それによって他の必要な栄養素まで腸での吸収不良を起こすということもありますから注意しましょう。

腎機能が低下している時などに薬としてのマグネシウム製剤を経口的に摂取すると、高マグネシウム血症を起こすことがありますので、そのような場合には注意が必要です。腎臓は、ろ過器の働きをする臓器です。体内の毒素や老廃物などを尿として体外に排出して、体内をきれいにしています。もし腎臓に障害があると、当然のことながら、余分なマグネシウムも排出されず体内に残ってしまいます。腎臓に障害があった場合の、副作用の症状には次のものがあります。

- ・筋力の低下や心臓発作
- ・のどの渇きや眠気が多くなる
- ・呼吸機能や神経機能の低下
- ・嘔吐（おうと）や下痢

食事摂取基準では、食品からのマグネシウム摂取量については上限量が設定されていませんが、医薬品（制酸薬、緩下薬）やサプリメントなどを大量に摂取した場合には、過剰摂取による消化器症状（下痢）が起こる可能性があるため、通常の商品以外からの摂取量については上限量が設けられています（成人 350 mg/日、小児 5 mg/kg 体重/日）。市販のサプリメントを利用する時は、必ずパッケージに表示されている含有量を、チェックしておきましょう。

マグネシウムと関わりが深いミネラルに、カルシウムがあります。副作用を避け健康を維持するには、この2つの摂取バランスも大切です。一般的に、良いとされる摂取バランスは、マグネシウム1に対してカルシウム2の割合といわれています。この割合が大きく偏ると、副作用が起きやすくなります。

以上、今週の内容でした。

\*\*\*\*\*

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。

↓ ↓ ↓ ↓

<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>

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

\*\*\*\*\*

—[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 <http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

-----  
登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<https://mypage.mag2.com/mypage/subscribe/SendSubscribeMagazineListMail.do>  
-----

-----  
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。

=====