

くすりと健康のはなし

薬包紙やくほうし

第151回

英島機能委員会委員

早見知浩



マグネシウムはうつ病と深く関連している。ご存じの方は多くないのではないのでしょうか。

ビタミンとミネラルは毎日摂取が必要である。その理由を理解されている方は、どれほどいらっしゃるでしょうか。

今回はミネラルの一つである、マグネシウムについて詳しくお伝えできればと思います。

体内におけるマグネシウムの主な働きは、骨の弾性維持、ホルモン分泌の促進、筋肉の収縮などが挙げられます。また、マグネシウムは補酵素としての働きも大きいとされています。補酵素とは生体内の様々な反応を促進するために、補助的に使用されるものです。この補酵素がないと、生体内の反応が滞りやすくなります。そこで、その中の一つの反応について紹介します。

トリプトファンというアミノ酸からセロトニンが作られる際に、マグネシウムが補酵素として使用されます。セロトニンという幸せホルモンが不足することで、ストレスをため込みやすくなり、うつ病を発症しやすくなります。うつ病患者さんにマグネシウム

## マグネシウムの驚くべき力

の服用をしてもらったところ、セロトニンの分泌が促進されうつ病症状が改善した、といった論文がいくつも出ています。これらの点から考えても、マグネシウムはうつ病と深い関係があるということが理解できるかと思えます。そして、健康的な生活を送るうえで、ミネラルを取ることの重要性にもお気づきいただけるのではないのでしょうか。

とはいえ、ミネラルを毎日自然に取り入れるのは面倒だと感じる方も多いでしょう。基本的にマグネシウムは海藻類に多く含まれるため、それを食事で摂取していたただく方法があります。また、マグネシウムは皮膚から吸収する唯一のミネラルともいわれています。マグネシウムの粉末を入浴剤として使用し、浸かっていただけでも可能なため、ぜひお試しください。

通常の食事では過剰になることはありませんが、腎機能が低下している方がマグネシウムが添加された関連商品を使用し続けると、高マグネシウム血症のリスクが高くなります。ご心配の方は、身近な薬剤師にご相談ください。