

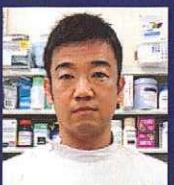
くすりと健康のはなし

くすりと健康のはなし

薬包紙

第151回

薬局機能委員会委員
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かでしょうか。

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、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、その中の二つの反応についてご紹介します。

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

の服用をしてもらつたところ、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います。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さにもお気づきいただけるのではないでしようか。

とはいっても、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、それらを食事で摂取していく方法があります。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、浸かっていただくことも可能なため、ぜひお試しください。