



マグネシウム製剤を飲みすぎていませんか？

1：マグネシウム製剤とは

マグネシウム製剤は胃の中で胃酸を中和すると共に、腸内の水分を吸収し、便を柔らかくし、腸の運動を促して排便を助ける作用があり、胃薬や下剤として使用されます。

医療機関では、「マグミット®」や「酸化マグネシウム」などの商品名で処方され、ドラッグストアでも「酸化マグネシウム」は購入することができます。副作用が極めて少なく安全性が高いため、慢性便秘症（6か月以上便秘の症状が持続する状態）の第一選択薬とされています。



2：飲みすぎるとどうなるのか？

マグネシウム製剤は昭和 25 年から広く使用されています。主な副作用は下痢と血中のマグネシウム濃度が高くなることによる高マグネシウム血症です。マグネシウムは体内に存在し、体内の酵素を活性化し、生体の生命維持に必要な様々な代謝に関与するミネラルです。血液中のマグネシウム濃度の基準値は 1.8~2.6 mg/dL とされており、通常 4.9 mg/dL を超えると症状が出現するといわれています。高マグネシウム血症の初期症状として吐き気、嘔吐、脈が遅くなる、体がだるい、めまい、たちくらみ、傾眠（うとうとする）などがあります。このような症状を放っておくと、さらに重篤な症状（息苦しい、血圧低下、心停止）になることがあります。通常は薬を飲むのを中止すれば症状は回復することが多いですが、マグネシウム製剤を服用中に上記の症状がある場合は、早めに医師や薬剤師へ相談しましょう。

高マグネシウム血症時の症状

血中マグネシウム濃度	症状
4.9 mg/dL~	吐き気、嘔吐、ふらつき、だるい、脈が遅くなるなど
6.1 mg/dL~12.2 mg/dL	心電図の異常
9.7 mg/dL~	嚥下機能の低下、血圧の低下など
18.2 mg/dL~	意識障害、血圧低下、心停止など

3：どんな人に起こりやすいのか？

高マグネシウム血症の副作用はマグネシウムの代謝の低下による起こります。高マグネシウム血症を起こしやすい人として、

- ① マグネシウム製剤を長期間服用している
- ② 高齢である
- ③ 腎臓の機能が低下している

が挙げられます。マグネシウム製剤を服用して高マグネシウム血症が重篤化した症例は3年（平成24年4月～平成27年6月）で29例報告されています。

4：薬剤による便秘にも注意

薬剤によっては慢性便秘症を引き起こす可能性がある主な薬剤を以下に示します。高齢者で多く処方される過活動膀胱に対する抗コリン薬や抗うつ薬、降圧薬、利尿薬などがあります。お薬手帳などを活用することで、便秘の原因がわかる可能性があります。

- ・ 過活動膀胱治療薬（主な薬剤：ベシケア[®]錠など）
- ・ 抗パーキンソン病薬（主な薬剤：メネシット[®]錠、マドパー[®]配合錠）
- ・ 抗うつ薬（主な薬剤：パキシル[®]錠、リフレックス[®]錠、ジェイゾロフト[®]錠など）
- ・ オピオイド性鎮痛薬（主な薬剤：オキシコンチン[®]TR錠、MSコンチン[®]錠など）
- ・ 抗がん薬（主な薬剤：パクリタキセル注、オンコビン[®]注射用）
- ・ 循環器作用薬（主な薬剤：ワソラン[®]錠、アダラート[®]CR錠など）
- ・ 利尿薬（主な薬剤：ラシックス[®]錠、アルダクトン[®]A錠など）
- ・ 鉄剤（主な薬剤：フェロミア[®]錠など）
- ・ ベンゾジアゼピン系薬（主な薬剤：レンドルミン[®]錠、デパス[®]錠など）
- ・ 抗ヒスタミン作用を有する薬（主な薬剤：アタラックス[®]錠、PL顆粒など）



上記の薬剤以外にも健康食品やサプリメントにも便秘を引き起こす成分を含んでいるものもあります。

5：まとめ

マグネシウム製剤は慢性便秘症で使われる身近な薬剤ですが、便秘が治らないため、薬の服用量を増やしたり、長期間服用することで高マグネシウム血症になる可能性もあります。症状が改善しない場合は医師や薬剤師に相談しましょう。また、当院では便通に影響のある腸内フローラを検査し、栄養指導などを受けられる腸内フローラ外来も開設しています。詳しくは当院ホームページをご覧ください。



参考資料：慢性便秘症診療ガイドライン 2017

月刊薬事 2022年4月号

医薬品・医療機器等安全性情報 No.328

文責：栗野 恵介