

マグネシウムが血圧コントロールに有効

マグネシウムには血管を拡張させる作用があり、血圧を降下させると考えられている。マグネシウムが多く含まれる食品としては、全粒穀物・豆類・ナッツ類・緑色葉野菜などがある。マグネシウムの血圧調節に対する効果については、これまでに一貫した結論は得られていない。そこで本研究では、マグネシウムの血圧への効果についてメタ解析を行った。

MEDLINE および EMBASE データベースを検索し、2016年2月1日までに発表されたマグネシウムサプリメントに関するランダム化二重盲検プラセボ対照試験 34 件（被験者 2,028 例）を抽出し、データを統合した。解析の結果、マグネシウム摂取量と血圧降下との間にわずかながら有意な関連が認められた。すなわち、1日 368mg のマグネシウムを 3 か月摂取すると、全体で収縮期血圧が 2.00mmHg、拡張期血圧が 1.78mmHg 低下し、血中マグネシウム濃度はプラセボ群と比較して 0.05mmol/L 上昇していた。したがって、マグネシウムの豊富な食事が血圧降下に有効である可能性が示唆された。

出典：Hypertension. 2016; 68(2): 324-333