

## マグネシウム摂取が冠状動脈の石灰化を予防する

動物実験や細胞学的研究により、マグネシウムが心臓血管病の根底にあるアテローム斑の石灰化を予防することが確認されている。ヒトにおけるマグネシウム摂取とアテローム斑の石灰化の関係についてはほとんど知られていない。そこで、本研究ではマグネシウム摂取が冠状動脈の石灰化および腹部大動脈の石灰化に関係するかを検討した。

被験者は、心臓血管病がなく、心臓および腹部のマルチスライス CT を施行された 2,695 人で、年齢は 42 歳から 64 歳であった。食事またはサプリメントでのマグネシウム摂取については自己申告とした。統計学的処理にあたっては、年齢や性別、肥満度指数、喫煙状況、血圧、コレステロールなどについて補正した。また、自己申告によるカルシウムやビタミン D および K、アルコール摂取についても補正した。その結果、50mg/日の総マグネシウム摂取量の増加により、冠状動脈の石灰化は 22%減少し、腹部大動脈の石灰化は 12%減少した。また、マグネシウム摂取量が最も多い場合では、最も少ない場合と比較すると、冠状動脈の石灰化は 58%低く、腹部大動脈の石灰化は 34%低かった。このような逆の相関は、男性よりも女性のほうが強くみられた。

心臓血管病のない集団においては、マグネシウム摂取量と動脈の石灰化には逆の相関がみとめられたことにより、マグネシウムが脳卒中や心臓病に対して予防効果がある可能性が示唆された。

出典 : Journal of the American College of Cardiology: Cardiovascular Imaging. 2014; 7(1): 59-69