

コエンザイムQ10 CoQ10



コエンザイムQ10の働き

CoQ10は生体に必須の補酵素・・・全身60兆個の細胞が必要としています

私たちの体は、およそ60兆個の細胞から成り立っています。これらの細胞が日常生活を送る上で必要なエネルギーを作り出しています。そして、この細胞の働きを助けているのがコエンザイムQ10（以下CoQ10）です。体のエネルギーは各細胞内で酵素が食べ物から摂取した栄養素を燃焼させることで作り出されます。CoQ10は、この栄養素を燃焼させる仕組みを、効率良く回転させるために必要な補酵素なのです。

コエンザイムQ10の健康効果

体のいたるところに存在するCoQ10

CoQ10は黄色からオレンジ色の結晶状の物質です。匂いや味はなく、水にはほとんど溶けません。人間の体内の全ての細胞に存在しますが、その濃度は組織により異なります。特に、心臓には多量のCoQ10が含まれているため、欠乏すると心臓に影響が出やすいと言われています。

その他、CoQ10欠乏の影響は、脳・腎臓・肺・すい臓・歯周組織・免疫系など多くの器官でみられると考えられています。

CoQ10の活性化作用がお肌のしわをとり、脂肪をエネルギーに変え、排出する作用から、美容・若返りの効果にも注目が集まっています。

CoQ10生産力の低下の要因

体内のCoQ10レベルは年齢・ストレス・寒さ・病気・ホルモン濃度・薬物や身体活動状態などの様々な要因の影響を受けます。CoQ10が欠乏する根本的な要因は大きく下記の2つと考えられています。

1. 加齢によるCoQ10の生産力の低下

生合成によるCoQ10の供給はとても重要です。しかし、CoQ10生産力は加齢とともに衰えます。

年を取ると健康上の問題が増加するため、より多くのCoQ10が必要になります。

高齢者はCoQ10の欠乏を招きやすい状態にあるとされ、40歳頃からCoQ10の減少が急速に進むと

考えられています。

2. 食事からのCoQ10の摂取が不十分

CoQ10は食品の摂取によって体外からも補給されています。CoQ10そのものが多く含まれている

食品としては、イワシ、サバなどの青魚、ウナギ、豚肉、牛肉、豆製品などがあげられます。

CoQ10は脂溶性なので、これらの食品を食べるときは、油を使って調理すると効率的に補給できます。

CoQ10と薬品の関係

CoQ10の生産力に悪影響を及ぼす、加齢以外の要因としては、薬品が挙げられます。なかでも気をつけたいのが、高コレステロール患者に使用されているスタチン系のコレステロール低下剤です。この薬品には、筋肉の成分が血中に溶け出す黄紋筋融解病（筋肉痛、脱力感が起こって急激に骨格筋の破壊と伴う）などの副作用の可能性があることが報告されています。

CoQ10の生合成過程は、コレステロールと途中まで共通です。そのため、コレステロール低下剤が作用すると、コレステロールとともにCoQ10の生合成も阻害されてしまい、結果、体内のCoQ10量が減少してしまいます。

また、抗凝固剤のワーファリンとの相互作用を示唆する症例もあります。さらに、CoQ10は強力な抗酸化作用をもつため、抗ガン剤の使用中は主治医に相談しましょう。

食物からの補給では不十分になりがちなC o Q 1 0

私たちが1日に食事から摂っているC o Q 1 0量は、約4.2mg~7.2mgです。食生活に注意しても、加齢により

生産力が低下すると体内のC o Q 1 0量は減少してしまいます。従来通りの食事をしていただけでは、加齢による不足分をカバーできなくなってしまうのです。

健康維持や老化防止として摂取する目安として、30mg~60mgが推奨されています。食べ物からC o Q 1 0を摂るには、イワシ約6匹、牛肉約950g、ピーナッツ約1150gのいずれかが必要になります。日々の食事から多くのC o Q 1 0量を摂るのは至難といえるでしょう。

C o Q 1 0は現在、サプリメントで手軽に補給することができます。加齢に伴い体調不良を感じるようになったら、サプリメントを取り入れてみるとよいでしょう。

コエンザイムQ10を比較的多く含む食品()内は100g中の含有量

イワシ(6mg) サバ(6mg) 牛肉(3mg) ピーナッツ(3mg)

ブロッコリー(1mg) ほうれん草(1mg)

サプリメント摂取時の注意点

C o Q 1 0ばかりを摂取しても、その他の栄養バランスが崩れていては有効に働くことができません。サプリメントはバランスの良い食事を心がけたうえで摂取するのが基本です。

C o Q 1 0サプリメントは油脂を含む食事を摂った直後に摂取するのが、吸収力を高め、体内での利用を高める秘訣といえます。逆に空腹時に摂取すると、十分に吸収されずに効果も半減すると考えられます。

朝食を抜いてサプリメントを摂取するのではなく、栄養バランスのとれた献立の夕食後の摂取が効果的です。

C o Q 1 0は通常の食事に近い成分であり、特に問題となる健康被害や副作用は知られていません。アメリカでは広く利用されており、安全性の高いサプリメントといえます。

C o Q 1 0の科学的根拠

C o Q 1 0は様々な疾患に対して効果が検証されてきました。

まず、心筋梗塞患者にC o Q 1 0を投与した研究では、胸痛や不整脈の頻度などにおいて改善が認められました。

狭心症に対する研究では、効果が認められないとするものもあれば、狭心症発作が減少したという結果が得られた臨床試験も報告されています。

心不全についてC o Q 1 0の効果を検証した研究では、8つのうち7つの臨床試験において心機能の改善が認められました。

高血圧症患者にC o Q 1 0を投与した研究では、収縮期血圧と拡張期血圧の両方で低下改善が見られました。

最近ではパーキンソン病や乳ガン患者に効果があったとする報告もあげられています。

その他、LDL(悪玉)コレステロール酸化の予防効果、過酸化脂質の減少などが報告されています。