

# ハロー通信



発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

NO. 13  
2006. 3月

最近、雑誌やインターネットで、「サプリメント」が特集されているのをよくみかけます。そして、ドラッグストアやコンビニエンスストアなどで売っており、手軽に入手できるようにもなりました。その中でも売り上げを伸ばしているものに、コエンザイム Q10 があります。「疲れにくくなる」「抗酸化作用がある」として大きく取り上げられています。今回はコエンザイム Q10 についてご紹介します。

## <サプリメントの分類>

サプリメントは保険機能食品として扱われています。そのなかでも 2 種類に分かれているので違いをチェックしておきましょう。

**特定保険食品（トクホ）**とは・・・国が健康維持・促進に役立つと認めているもの。

**栄養機能食品**とは・・・1日に摂取する栄養分が、一定の基準に達しているもの。

医薬品 医薬部外品を含む	保険機能食品		一般の食品 健康食品を含む
	特定保険食品 個別許可型	栄養機能食品 規格規準型	



## <コエンザイム Q10 とは>

コエンザイム Q10 は、細胞内で糖を燃焼させてエネルギーを作り出すときに必要な、補酵素です。また、肉類や魚介類などの食品に含まれている脂溶性の物質で、ヒトの体内でも合成されています。ビタミン Q などとよんでいる宣伝もありますが、体内で合成できるため、食物から補給しなければいけないビタミンには分類されません。



## <背景>

日本では、1970 年代から心臓の機能が衰えたときの薬として使用されてきました。しかし、日本以外の国では使われることのない「ローカル・ドラッグ」です。十分な治療効果がないことから、日本でも最近では使用されなくなっています。このサプリメントも、2001 年 4 月、「食薬区分」が見直されたことで、米国からブームが輸入されたものです。ブームの推進役は、原材料を生産している日本の製薬企業です。



## <体内における合成分布と働き>

食事から摂取したコエンザイム Q10 は小腸で吸収された後リンパ管を經由して血流に入ります。その吸収率は低く、摂取した量の 60%は吸収されずに排泄されると言われています。また、コエンザイム Q10 は脂溶性のため、空腹時よりも脂肪の多い食事と共に摂取するとより吸収率が高まると言われます。体内においてコエンザイム Q10 は、呼吸活性の高い組織である心臓や、肝臓、膵臓、腎臓、副腎などに多く含まれています。

## <コエンザイム Q10 の摂取量について>

コエンザイム Q10 は一般的に高用量でも副作用が出にくく、かなり安全性が高いと考えられています。多量に摂取した場合に軽度の胃腸症状（悪心、下痢、上腹部痛）が報告されているものの、ヒト臨床研究では有意な副作用は認められていません。

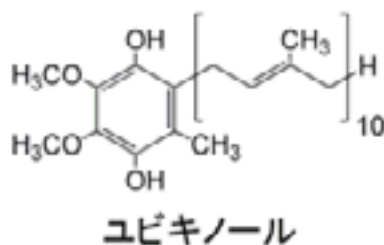
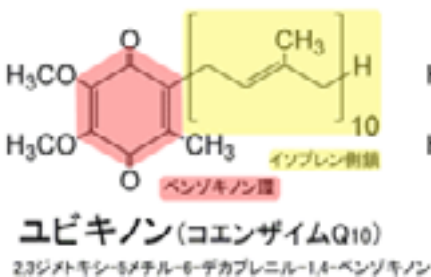
日本では、医薬品として使用する場合のコエンザイム Q10 の上限量は 1 日に 30mg です。一方、食品として流通している海外メーカーコエンザイム Q10 製品のその含有量はこの医薬品量を遙かに超えており、日本の健康食品でも医薬品として用いられる量を超えた製品が流通しはじめています。しかし、有効性の実証されていない物質を大量に販売することの倫理性が問われています。

## <コエンザイム Q10 情報を解釈するときの基本的な考え方～まず安全性を重視～>

コエンザイム Q10 は医薬品として用いられていたことから、一般に医薬品と同じような安全性・有効性が期待されています。しかし、医薬品成分であるコエンザイム Q10 が健康食品に含まれていても、健康食品として流通しているコエンザイム Q10 商品はあくまで食品であることを認識することが重要です。

全ての健康食品に共通する事項ですが、健康食品を選択・利用する際には、日常のバランスのとれた食生活や運動が最も重要であることを常に認識しましょう。

科学的根拠の乏しい情報に振り回されず、必要ならば最小限の利用にとどめること、また安全性や有効性情報が良くわからない商品は利用しないことなど、冷静にその情報を判断してください。特に病気治療中の人は自己判断で安易に利用せず、医師等の専門家に相談して利用することが重要です。



## <治療薬とコエンザイム Q10 の併用するときには>

既に疾病を持つ方が治療目的で健康食品を摂取されることは、望ましいことではありません。健康食品はあくまでも補助的なものであり、病気の治療や治癒に用いるものではなく、病気の時は医薬品を用いた治療が基本です。また利用するとしても医療従事者のアドバイスを受けて利用することが必要です。健康食品は、基本的に誰でも自由に自己判断で利用できるものですが、利用するときのメリット・デメリットのバランスを考えてみるのが、その必要性の判断基準の参考になります。

### 編集後記 ～自分でできる花粉症対策～

もはや国民病といわれている花粉症ですが、セルフケアもきちんと行い、症状を緩和しましょう。なるべく花粉が体に入らないようにするのが大切です。

外出を控えめに、ドア・窓を閉める、帰宅後に洗顔・うがいを行う、洗濯物・布団にも注意、掃除はこまめに、外出時は完全防備で、玄関でシャットアウトする。

積極的に自分でできることに取り組み、つらいシーズンを乗り切りましょう。

編集：岸（若水）