

コエンザイム Q10 について

コエンザイム Q10 ってきくの？

コエンザイム Q10 (CoQ10) 製品は、疲労回復、肥満、美容などによい、老化（体のサビ）の原因と言われている酸化ストレスから体を守るなどの効果がうたわれているため、私たちがコエンザイム Q10 を摂ったときの効果について調べたところ、肥満や肌への影響を検討した研究は見当たらず、酸化ストレスの軽減を確認した研究は複数あったものの、いずれも効果は認められていませんでした。現時点では、肥満や美容などへの効果の根拠は十分でないようです。

からだの疲労度を確認した研究でも結果はまちまちで、最近では、還元型コエンザイム Q10 が一時的な疲労を軽減する可能性が考えられています。コエンザイム Q10 がどの程度効くかは、摂取する人の体の具合や、体質、食・生活習慣、製品の形態などによって異なります。



コエンザイム Q10 は安全なの？

コエンザイム Q10 は、適切に摂取すれば安全性が高いと考えられていますが、吐き気や嘔吐、下痢などの胃腸症状を生じる可能性があります。また、コエンザイム Q10 の健康食品の摂取によって薬剤性肺炎を発症したという被害の報告もあります。

● 摂取にあたり特に注意が必要な方

1. お薬を飲んでいる方は、必ず医師や薬剤師のアドバイスを受けましょう。

お薬と一緒に利用した場合、お薬のききめに影響したり、副作用がでる場合もあります。例えば、血圧を下げる薬のききめを強くしたり、ワルファリンという血管の中に血のかたまりができるのを防ぐためのお薬のききめを弱くしたりする可能性があります。

2. 授乳中の方が利用した時の安全性はわかっていませんので、自己判断での摂取を控えましょう。



からだに悩みがあるときは

日常生活でからだに悩みがあるときは、コエンザイム Q10 の健康食品を試してみる前に、お近くの病院で医師の診断を受け、指示に従ってください。健康食品はあくまでも日ごろの食事の補助的なもので、病気の治療に用いるものではありません。

● どうしてもコエンザイム Q10 の健康食品を利用したい場合

「体内にも存在する」や「医薬品と同じ成分」と聞くと、安全で効果がありそうな印象を受けるかもしれませんが、人によっては悪い影響を起こす可能性があります。コエンザイム Q10 の健康食品を使用する前に、必ず医師や薬剤師、管理栄養士、健康食品・サプリメントのアドバイザースタッフなど専門の知識を持った方にご相談ください。

健康食品を利用する際は「利用メモ」をつける、製品の箱や容器を写真に残しておくなどし、体調の変化に注意するようにしましょう。

● コエンザイム Q10 の健康食品を利用して体調の異常を感じた場合

すぐに利用をやめて、症状に応じた診療所を受診してください。その際には、必ず、コエンザイム Q10 の健康食品を利用していたことをお伝えください。

病院に行くほどの体調不良でない場合は、お近くの保健所へ相談してください。

まとめ

コエンザイム Q10 を含む健康食品が、疲れにくくなる、美容に良いといった魅力的なうたい文句で販売されています。しかし、私たちがコエンザイム Q10 製品を摂ったときにこのような望ましい効果があるかどうかは今のところわかっていません。



コエンザイム Q10 は医薬品として用いられていますが、健康食品は、品質や含有量にばらつきがあるため、医薬品と同じような効果や安全性が期待できるとは限りません。

効果を期待してすぐに飛びつくのではなく、まずは生活習慣を見直して本当に必要かどうかを冷静に判断し、利用するときには医師や薬剤師、管理栄養士、健康食品・サプリメントのアドバイザースタッフなどに相談しましょう。

健康食品・サプリメントの詳しい情報は、

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

「健康食品」の安全性・有効性情報 <https://hfnet.nibiohn.go.jp/>

