

薬剤科 DI ニュース

健康食品として市販されているコエンザイム Q10

コエンザイム Q10 (coenzyme Q10: CoQ10) は vitamin Q と呼ばれ、1957 年に始めてウシ心筋ミトコンドリアから単離された脂溶性のビタミン様物質で、ヒトのミトコンドリアに最も多く存在しており、エネルギー産生に深く関わっているとされています。細胞膜の酸化を防止する抗酸化物質であり、また精子や白血球、免疫細胞を活性化します。coenzyme Q10 は肝臓でも生成されますが、多くは食品から摂取しなければなりません。食品のうち肝臓・モツ・牛肉・豚肉・鰹・鯖等に多く含まれています。2001 年 4 月、食薬区分の緩和政策により coenzyme Q10 は医薬品成分から食品成分となり、健康食品としての販売が可能になりました。

このように生体内で重要な役割を果たすものの、coenzyme Q10 の生成量は 20 歳をピークに加齢を伴って減少します。食事から摂取できる coenzyme Q10 量は 1 日 5~10mg 程度とさほど多くありません。そのため coenzyme Q10 が不足すると、多くのエネルギーを消費する心臓や肝臓、腎臓、筋肉などが影響を受け、疲れやすい、手足がむくむなどの症状がでるといわれています。サプリメントの coenzyme Q10 は 1 日 30~100mg が使用量の目安。

<安全性>

経口摂取で適切に使用する場合、恐らく安全と思われる。妊婦や授乳婦に対する安全性情報は十分でないことから摂取を避けるべきである。

<副作用>

健康食品としての coenzyme Q10 に関する副作用は不明。医薬品としての ubidecarenone [ノイキノン錠(エーザイ)]で、消化器(胃部不快感、食欲減退、吐気、下痢等)、皮膚(発疹等)の報告がされている。coenzyme Q10 は、本来生体内で生成される物質であり、重篤な副作用が発現するとは考えられないが、大量に経口摂取した場合、消化器症状の発現は考えられる。また、発疹等は、服用者の体質によって当然起こることが予測される。

<医薬品との相互作用>

- コエンザイム Q10 と高血圧の薬との併用は、コエンザイム Q10 が血圧に影響を与える可能性があり、薬の作用が増強される可能性があるため、注意を要する。
- コエンザイム Q10 の血糖降下作用が 2 型糖尿病患者において報告されていることから、血糖降下薬と併用した場合、相加的な効果が認められるかもしれない。こまめに血糖値をモニターする必要がある。
- ワルファリンを投与されている患者では、コエンザイム Q10 との併用でワルファリンの抗凝固効果が薄れる可能性がある。これはコエンザイム Q10 にメナキノン(ビタミン K)様作用があるためで、ワルファリンとコエンザイム Q10 を併用する場合、こまめにモニターをして、ワルファリンの投与量を調整する必要がある。

(砂田)