

健康食品の正しい知識で健康ライフ

# 上手に使おう 健康食品



今回のテーマ

## CoQ10と 医薬品の飲み合わせ

公益社団法人福岡県薬剤師会  
薬事情報センター

TEL 092-271-1585

### お薬に関する問い合わせがあるとき

くすり なんでも テレホン



092-271-1585

(月～金 9:00～17:30 土 9:00～12:00)

福岡県薬剤師会薬事情報センターでは、一般の方のご質問を電話で受けています。くすりの使用方法や取り扱い方などに関する質問をおよせください。

子どもさんが誤って化粧品など食べ物でないものを、飲んだり食べたりした場合の対処方法についても受け付けます。実際の診療に関わる内容については、かかりつけの医療機関、主治医にお問い合わせ下さい。

### 「薬事情報センター」のホームページ

- 知っていますか？  
くすりの正しい使い方  
**読むおクスリ**
- 当センターに寄せられた  
質疑応答をご紹介  
**質疑応答**
- 新薬・報告品目情報  
**医薬品情報**
- 消毒薬の使い方をご紹介  
**消毒薬一覧**
- くすりに関するご質問に  
お応えしています  
**くすりQ&A**
- 副作用等が防止できた  
事例をご紹介  
**相談事例**

コンテンツいっぱいのお当ホームページへ  
ぜひアクセスしてみてください。

福岡県 薬事情報センター

<http://www.fpa.or.jp/johocenter/yakuji-main.html>



公益社団法人福岡県薬剤師会  
薬事情報センター

FAX 092-281-4104 E-mail f-pic@fpa.or.jp

月～金 9:00～17:30 土 9:00～12:00

### 【CoQ10の補給】

CoQ10が体内で効率よく合成されるには、タウリン、メチオニン、ビタミンC、B2、B6、B12、葉酸、セレン、ナイアシン、チロシンなどが必要で、バランスの良い食生活が大切です。また、毎日の食事から少量を摂取できますが、その量は1日5mg程度です。

#### 【多く含まれる食品】



一般食品にはイワシやサバなどの青魚、牛肉、豚肉、大豆、ピーナッツやクルミなどのナッツ類、ほうれん草などに多く含まれます。しかし、食品中のCoQ10の含有量は少なく、1日30mgのCoQ10を食事で補給する場合、例えばイワシなら約6尾、牛肉では約950gが必要となります(図2)。

#### 【使用量】



食品としての適切な摂取目安量を設定する科学的根拠は、現時点では不十分です。厚生労働省は、医薬品として用いられる量(1日30mg)を超えないように、通知しました(食安新発第0823001号平成18年8月23日)。

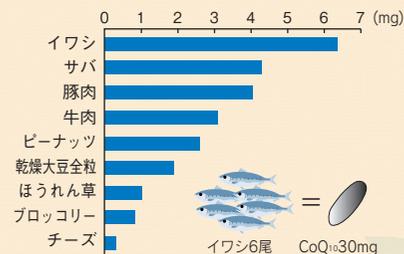


図2 食品100g中のCoQ10含有量

# CoQ<sub>10</sub> (コエンザイムQ<sub>10</sub>) と医薬品の飲み合わせ

## CoQ<sub>10</sub>とは

CoQ<sub>10</sub>は肉類や魚介類などの食品に含まれている脂溶性のビタミン様物質で、ヒトの体内でも合成されています。生物界に広く分布するキノン構造を有する物質であることから、ラテン語の「ユビキタス：ubiquitous（遍在する、いたる所に存在する）」に由来して、別名を「ユビキノン」とも言います。

### 【はたらき】

CoQ<sub>10</sub>は体内で、電子伝達系における補酵素（Coenzyme）として、体内のエネルギー単位であるATP（アデノシン三リン酸）の産生に深く関与しています。生命維持活動に必須の物質で、CoQ<sub>10</sub>によりエネルギー産生が効率よく行われます。特に心臓や肝臓、脾臓、腎臓、副腎などに多く含まれ、心臓での欠乏は、心筋の動きが低下して息切れや動悸などの症状が現れます。

CoQ<sub>10</sub>は、細胞内や血液中で還元型となり、強力な抗酸化作用を発揮します。経口摂取で有効性が示唆されているのは、うっ血性心不全、高血圧、パーキンソン病、HIV/AIDS患者の免疫機能向上、CoQ<sub>10</sub>欠乏症に対する作用などです。

### 【CoQ<sub>10</sub>の体内含有量】

体内のCoQ<sub>10</sub>の含有量は20歳をピークに加齢により徐々に減少し、40歳頃から急速に低下します。特に80歳の心臓や肺の含有量は、20歳の半分近くまで低下しています（図1）。

その他、ストレス、病気、寒冷、激しい運動、飲酒、薬剤など種々の要因によっても減少しますが、根本的な原因は、加齢によるCoQ<sub>10</sub>の生産力減少と食事からの摂取不足です。

〔文献〕「健康食品」の有効性・安全性情報のホームページ

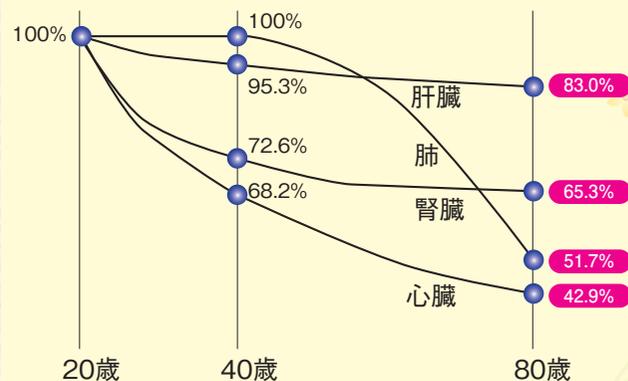


図1 加齢による体内CoQ<sub>10</sub>含有量の減少

## 医薬品との飲み合わせは？

健康食品は医薬品ではないので、病気の治療を目的に使用しないようにしましょう。医薬品の作用に影響を及ぼすことがあります。

医薬品名	医薬品への影響
血液をサラサラにする薬 ワルファリン	飲み合わせの影響は一定していないので、ワルファリン療法中にCoQ <sub>10</sub> を併用する場合は、血液凝固能の変化をモニターする必要があります。 【報告】 INRが2～3の治療域内でコントロールされていたワルファリン服用中の患者（68歳男性、70歳女性）が、CoQ <sub>10</sub> を1日30mg、2週間服用すると、INRがそれぞれ1.31、1.42に低下した。併用を中止すると、すぐに治療域内に回復した。
高脂血症治療薬 （スタチン系薬）	CoQ <sub>10</sub> の合成過程は、コレステロール合成と途中まで共通で、コレステロール合成を阻害するスタチン系薬により、CoQ <sub>10</sub> の合成も阻害され、体内CoQ <sub>10</sub> 濃度が低下する。
降圧薬 経口糖尿病用薬	薬の作用が増強される可能性がある。 血圧や血糖値の変動に注意する。

### 【医薬品（一般名：ユビデカレノン）として】

医療用医薬品では代謝性強心薬として、うっ血性心不全症状に、一般用医薬品ではエネルギー代謝改善薬として、動悸、息切れ、むくみに使用されています。

### 【食品として】

2001年4月に「食薬区分（医薬品の範囲に関する基準）」の改正があり、医薬品的な効能・効果を標榜しない限り、食品としての販売が認められました。現在、多くのCoQ<sub>10</sub>を含有する健康食品が販売されています。