

今、気になる
『感染症対策』
にも!

還元型コエンザイム 口腔ケア&免疫力に

Q10は も効果的!

感染症の恐ろしさが身にしみる昨今、マスクや手洗いの習慣は当然のこと。あわせて、自分の体が持つ免疫力も高めておきたいところです。そこで気になるのが、還元型コエンザイムQ10。体に活力を与えるだけでなく、免疫力アップにも役立つことがわかってきました。還元型コエンザイムQ10に詳しい(株)カネカの細江和典さんにお話を伺いました。

次々と明らかに 「還元型コエンザイムQ10」の効果。 免疫力アップ、そして 口腔ケアとの関係にも注目

「コエンザイムQ10は、体の中でどんな働きをするのでしょうか。」

人間の体は約37兆個の細胞でできています。1個の細胞の中にはミトコンドリアが最大で数千個も含まれています。このミトコンドリアは細胞のエネルギー工場で、生命活動に必要なエネルギーをつくり出しています。

コエンザイムQ10はもとも細胞が持つ物質で、ミトコンドリアがエネルギーを生み出すことをサポートします。コエンザイムQ10がなければエネルギーはつくれません。

また、エネルギーが産生される際に副次的に活性酸素が生まれますが、活性酸素はミトコンドリアを傷つける原因になります。そんな活性酸素からミトコンドリアを守ってくれるのも、コエンザイムQ10です。元気なミトコンドリアとコエンザイムQ10は、切っても切れない関係なのです。

「コエンザイムQ10が不足すると、どうなりますか。」

体内にあるコエンザイムQ10は、加齢とともに減少します。ミトコンドリアも減っていくため、年齢を重ねるごとに細胞が元気をなくし、さまざまな不調につながります。たとえば疲れが取れない、ぐっすり眠れない、内臓機能が低下するなどです。

そして、感染症にかかりやすくなるのも、免疫の司令塔としても働くミトコンドリアの減少が深くかかわっています。

「感染症といえば、口腔ケアが注目されています。」

細菌やウイルスは口を通して体内に入ることが多く、唾液の分泌量が極端に減るドライマウスも、感染症を引き寄せる原因になります。この唾液の分泌にコエンザイムQ10がかかわっていること

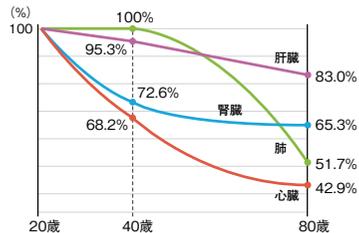
が、さまざまな研究で明らかになっています。

還元型コエンザイムQ10を一日に100mg摂取したところ、摂取前の唾液の分泌量を100%とすると、4週間後には182%にも増加。また、別の実験で免疫に重要なたんぱく質である唾液中の分泌型免疫グロブリンAの量を調べたところ、還元型コエンザイムQ10を一日に150mg摂取すると、8週間後には約2倍に増量したという結果も発表されています。

「ほかにも、コエンザイムQ10が感染症予防に役立つ働きをしているのをご存じですか。」

コエンザイムQ10の摂取によって、B型肝炎ウイルスの抗体がでやすくなった、強毒性インフルエンザウイルスに感染した小児では血中コエンザイムQ10濃度が低い、といった報告があります。ウイルス対策が必須の昨今、還元型コエンザイムQ10のサプリメントへの注目度はますます高まるでしょう。

加齢により減少する 体内のコエンザイムQ10



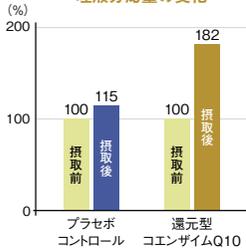
A.Kalen et al., Lipids, 24:579 (1989) より掲載

40歳を過ぎたあたりから、内臓のコエンザイムQ10量が減少。体内のミトコンドリアの数も減り、健康的なこれからの暮らしには、還元型コエンザイムQ10の補充が急務。

(森下竜一著『防げ! 免疫老化 免疫の鍵はミトコンドリア』エスクリート、2020)

還元型コエンザイムQ10は 唾液の分泌量と質を向上させる

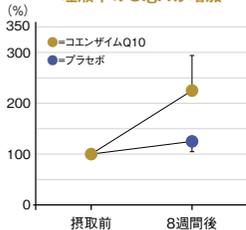
唾液分泌量の変化



口腔乾燥症の患者が還元型コエンザイムQ10を一日に100mg、4週間摂取したところ、摂取前の唾液の分泌量を100%とすると、摂取後は182%に増加。

(Ryo K et al. Clin Biochem 44:669-674, 2011)

唾液中のIgAが増加



中高年の健常者が一日に150mgの還元型コエンザイムQ10を8週間摂取した実験によると、唾液中のIgA(分泌型免疫グロブリン)の量が、摂取前に比べて200%以上に増加。唾液の免疫力が上がることがわかる。

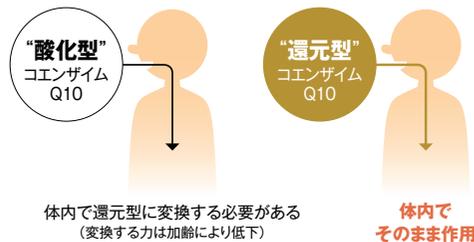
(Shimizu K et al. Japan J Altern Complement Med 12(1):37-43, 2015, written in Japanese)



農学博士・細江和典さん

(株)カネカPharma & Supplemental Nutrition SVに所属。還元型コエンザイムQ10の安全性、機能性に関する研究に従事し、論文多数。

サプリメントでコエンザイムQ10をとるなら “還元型”を選ぶのがベター



サプリメントのコエンザイムQ10には、「還元型」と「酸化型」があります。「酸化型」は体内でいったん還元型に変換してから吸収されますが、変換する力は加齢とともに低下。最初から「還元型」を摂取すれば、効率よく体内に吸収されます。

エネルギーの産生に欠かせない 還元型コエンザイムQ10の働き

エネルギー産生を強力サポート

強い抗酸化力で活性酸素を除去

「還元型」だから体内に入ってそのまま働く!

コエンザイムQ10は、細胞内のミトコンドリアがエネルギーを生み出す際に必須の成分です。

エネルギーを生み出す際に出る活性酸素からミトコンドリアを守り、細胞の老化を抑える役割も。

もともと体内にあるコエンザイムQ10と同じ形だから、取り入れてそのまま働きはじめます。