

おなご先生(しんせん)の独り言in診察室 (59)

”おなご先生”の独り言in診察室

暑さ寒さも彼岸までと申しますが、秋風らしきもんが吹くやになーました。りびえーるの読者の皆さんは、まめにしておられますかいいね。「まだまだ若いもんには負けん」と頑張っておられー年輩の方も多いと思います。そこで今回は老化防止の話。“コエンザイムQ10でアンチエイジング”の巻。

◆ ◆ ◆
数年前からコエンザイムQ10(CoQ10)がブームになっていますが、皆さんはCoQ10がどんなものかご存じですか? コエンザイムとは“補酵素”の意味。つまり化学反応の担い手である酵素の働きを補う、助けるもの。またQ10とは、キ

ノン”という構造に10個の側鎖がついているという意味です。側鎖の数は動物によって決まっており人間は10個、マウスはCoQ9といい、側鎖が9個です。
このCoQ10には大きく2つの作用があるといわれています。
1. エネルギー産生：生命活動の源、ミトコンドリアでATPというエ

び)て古くなって劣化していきます。人間はエネルギーを産生する際に、食べたものを燃焼させてエネルギーを生み出しています。しかし、燃焼に不可欠な酸素の一部が“活性酸素”という悪者に变身し、私たち人間の細胞を“酸化”させて傷付け、それが例えば新たながん細胞の芽になったりする場合があります。

”コエンザイムQ10でアンチエイジング”の巻

この酸化から身を守るために、体内でまず“ビタミンE”が働きます。しかしながら酸化作用にのみ働くと信じていたビタミンEが、場合によっては酸化を招きかねないこともあります。その

新たな酸化を防いでくれるのがCoQ10です。CoQ10はもともと体内で作ることができる成分で、20歳がピークとされ、加齢とともに減少します。

Q1・80代では20歳ごろよりのくらい減少するのでしようか?
①約20% ②約30% ③約40% ④約50%
まゝ驚きですね。このCoQ10の減少が、細胞の障害を加速させて老化

Q3・それでは人間が健康を維持するのに1日どのくらいCoQ10を摂取するのが望ましいでしょうか?
①30mg ②60mg ③100mg
まゝ結構な量ですね。CoQ10は全身効果が期待され、お肌の健康に始



を進行させていくのではないかと、いわれていました。CoQ10は私たち人間にとつて必須物質。従つてCoQ10を多く含む食品を摂取するよう心掛けねばなりません。
Q2・では次のうちCoQ10が多く含まれている魚はどれでしょうか?
①カニ②エビ③イワシ④タイ
一番多い物では100g中6mg含まれています。分かりますか。
Q3・それでは人間が健康を維持するのに1日どのくらいCoQ10を摂取するのが望ましいでしょうか?
①30mg ②60mg ③100mg
まゝ結構な量ですね。CoQ10は全身効果が期待され、お肌の健康に始

まり、疲労回復、二日酔い、筋肉痛、各病気と、応用先は星の数ほどあり”期待の星”です。
しかし、皆さんはCoQ10含有と表示されていても、どの商品を購入したらよいか迷われると思います。優良商品には2005年からCoQ10協会の品質認定マーク、お墨付きが付いているので、それを目安にお店の方と相談され購入されるのがよいでしょう。
答え Q1④約50% (40代でも20〜30%は減少します) Q2③イワシ (青みの魚にアレ르기のない人はおすすすめ。ただし、理想的CoQ10をイワシのみで摂取するならば1日に何と約17匹も食べなければなりません。ちなみにイワシにはDHAもたくさん含まれ、血液がサラサラになります) Q3③100mg
(いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東志部町)