

老化予防の切り札 CoQ10 を増やす

テーオーシービル診療所

医学博士 姫野友美

心臓や脳を守り、生活習慣病を予防する CoQ10 とは

近年、CoQ10(コエンザイム・キュー10)に関する8つの国際的なシンポジウムが開催され、18カ国から凡そ200人の医者と科学者が集まり、300以上もの論文が提出された。

また、現在は「インターナショナル CoQ10 アソシエーション」が設立されており、2年に1度国際会議が開催されている。

CoQ10 は元来心臓に多く存在し、心臓のポンプを活発にして心拍数をふやすことで心臓病の治療に使われていたが、その効果は心臓病だけでない。

私は心療内科医なので不定愁訴の患者さんらが多く見えるが、CoQ10は低血圧に効く、自律神経失調にも効く、肩こり、頭痛、めまい、たちくらみ、冷え症、生理痛にも効く、みんな良くなっちゃう、どうしてだろうということで、最近はいろんな効果が明らかになってきた。

実際の CoQ10 の働きをもう少し説明すると、われわれの細胞の中にミトコンドリアというのがあり、細胞に栄養が取り込まれエネルギーに変わっていく時に CoQ10 が必要なのである。これがないと、エネルギーになっていかない。エネルギー産生をするための補酵素なのである。

細胞

栄養-----→ミトコンドリア----→エネルギー(ATP)

CoQ10(補酵素)

* CoQ10 の効果について

老化予防、心臓疾患改善、ガン予防、免疫力向上、美肌効果、糖尿病予防、肥満改善、慢性疲労症候群改善、アルツハイマー病の改善といった効果が確認されている。

* 加齢による CoQ10 量の減少率 (単位は読み取り不能)

| | | | | | |
|------|----|--------|------|----|--------|
| 40 歳 | 腎臓 | : 100 | 80 歳 | 腎臓 | : 61.7 |
| | 肝臓 | : 95.3 | | 肝臓 | : 83 |
| | 肺 | : 72.6 | | 肺 | : 65.3 |
| | 心臓 | : 68.2 | | 心臓 | : 42.9 |

80歳で心臓の42.9は、40歳の68.2に向上させることは可能である。

* 老化予防の切り札 CoQ10 を増やす方法

- 1 食事で撮る
- 2 体内でつくる
- 3 CoQ10 を減らしてしまう天敵から守る

1 食事で撮る

* 老化予防の切り札 CoQ10 を最も多く含む食物は、**イワシ**

食物中の CoQ10 量の比較(mg/100g 当たり)

イワシ : 6.5、サバ : 4.5、豚肉 : 4、牛肉 : 3.5、ピーナツ : 2.8、大豆製品 : 2、ブロッコリー : 1.5

* 注目情報 : 魚や海洋哺乳動物を主食とするイヌイット族は、日本人よりも CoQ10 を多く持つことがわかった。

血清中の CoQ10 量

イヌイット族(グリーンランド)

平均 : 約 1.45nmol/ml

日本人

平均 : 約 0.76nmol/ml

* 老化予防の切り札 CoQ10 を多く含む食物の CoQ10 を無駄なく摂れる食べ方は、**油で調理**する。

理由は、CoQ10 は**脂溶性**なので、油と一緒に摂ると吸収率が高まる。

2 体内で作る

体内で生産量を増やすには、筋肉を太らせる。ただし、運動だけではない。

ミトコンドリアというのは筋肉にもたくさんある。運動して筋肉を太らせると、筋肉内のミトコンドリアが増えてくる。そうすると CoQ10 も増えてくる。ところが運動だけでは筋肉はそう簡単には太ってこない。

筋肉を太らせ CoQ10 を増やすのに最も大切なのは、

しっかり寝ること。

寝るということは、成長ホルモンを出すことを意味する。一方、筋肉を造るには成長ホルモンが必要である。この成長ホルモンは、運動した後に筋肉がこわれたものを修復する作用があるので、食事で摂ったタンパク質から筋肉を作る。

この成長ホルモンは、寝ているときにたくさん出る。

- * 眠りの深さと成長ホルモン分泌の関係

(成長ホルモンが出る)

就寝--→ノンレム睡眠(深い睡眠)-----→レム睡眠(浅い睡眠)

<-----睡眠中----->

トレーニングした後は昼寝をする。

- * 成長ホルモンの分泌を促し筋肉を太らせるには、寝る前に

身体を動かす。

筋肉にも負荷をかけないといけない。寝る前に筋肉トレーニングにより負荷をかける。

お勧めは、**アイソメトリック運動**

そのやり方は、両手をあわせ、グューと押す。腕の筋肉が収縮する。

頭の横に平手を付けて、抑えながら頭を押し付ける。反対側も、そして前も。

体力の回復力も CoQ10 は関係する。

3 CoQ10 を減らしてしまう天敵から守る

人間が順応できる短時間の気温差などのストレスは、体内の CoQ10 を著しく減らすばかりでなく、老化を進めてしまう酸化物質に変えてしまう。

ストレスというのは、非常に身体を老化させる原因になる。老化防止といえばビタミン E があるが、ビタミン E は CoQ10 がいないときちゃんと働きをしない。ビタミン E を還元するのが CoQ10 であるが、還元されると脂質の過酸化物質を減らす作用がある。ところが、CoQ10 がストレスによって酸化されてしまうとビタミン E が働けなくなる。

- * **CoQ10 により心臓細胞の働きが良くなる**

A 子さん 52 歳主婦の症状例

冷え、肩こり、腰痛、動悸、息切れ、疲労感などを強く訴え来院。食事指導と CoQ10 の服用を始めたところ、1 か月くらいから改善が見られ 3 ヶ月後にはほとんどの症状がなくなった。

- * 老化予防の切り札 CoQ10 をより良く働かせるには、皮膚を刺激してストレスに強い身体をつくる。

皮膚の刺激というのはストレスに対して非常に良い。皮膚を刺激すると副腎からコルチゾールが出るが、これをうまく調整する。皮膚を刺激するとセロトニンというのが出る。このセロトニンが副腎に働きかけて、あまりコルチゾールを出さなくてもいいように働く。ストレスがかかってもコルチゾールを出さなくても済む。

コルチゾールが出過ぎると、いろんな細胞を傷つける。血糖が上がる。血圧が上がる。コレステロールも上がる。動脈硬化を促進する。したがって、ストレスがか

かったとき少しなら良いが、たくさんコルチゾールが出てしまうと身体が老化してしまう。

これを予防するのが皮膚への刺激である。

ストレスから CoQ10 を守る皮膚刺激は、**手によるマッサージ**が最も効果的である。

母ラットによく体を舐めてもらったラットは、そうでないラットに比べて副腎がストレスに対して強かった。グリーンングラットの海馬細胞は、よく舐められたラットの場合は生後 24 か月後たっても細胞が元気だったのに対し、あまり舐められなかったラットの脳細胞は、どんどん死んでしまった。

イチロー選手のお父さんが、夜寝る前にイチローの足を高校生になるまでよくマッサージしていたのは有名な話であり、あのように強い選手になった。

- * 注目情報：CoQ10 をしつかり働かせるためには、**ラム肉に含まれる“L-カルニチン”**が必要なことが判った。

“L-カルニチン”は、脂肪をミトコンドリアの中に運んで代謝し、そこでエネルギーに換えられる。

“L-カルニチン”と CoQ10 をセットで摂ると、エネルギー代謝効率が良くなる。