

P-④-2

福島県楢葉ときわ苑におけるユビキノールのモニタリング

Monitoring study of Ubiquinol in Naraha-Tokiwaen at Fukushima prefecture

○藤井 健志¹⁾、渡辺 幸雄²⁾、上山 博美³⁾、前田 淳³⁾

1) (株)カネカ、2) 楢葉ときわ苑、3) 特定非営利活動法人 アザーボイス

We have started an evaluation of effect of the Ubiquinol (reduced form of CoQ10) on depression in staffs and residents of Long-Term Care Health Facility “Naraha-Tokiwaen” who were victims of Higashinon Daishinnsai. They have 100mg/day of Ubiquinol for 6 months. The symptom of depression in the victims were tend to be alleviated. This result might suggest that Ubiquinol is useful to improve mude health of victims.

【目的】

ユビキノール(還元型 CoQ10)は、ストレスや疲労感に対する改善効果が報告されていることから、東日本大震災の被災者の健康維持、回復に有用である可能性が高いが、未だ実証データは得られていない。今回、ユビキノールの被災者に対する有用性を評価する最初のステップとして、楢葉ときわ苑のスタッフおよび入所者を対象としたモニター評価を実施した。

【方法】

福島県双葉郡楢葉町の介護老人保健施設「楢葉ときわ苑」は、東日本大震災により発生した福島第一原発の爆発事故により強制非難を余儀なくされ、介護スタッフは入所者と共に複数の避難所を移動するという不自由な避難生活を経て、現在は福島県いわき市の「小名浜ときわ苑」で活動している。

今回のモニター研究は、震災で家族を亡くしたスタッフや不自由な避難生活で体力・精神力が著しく低下した入所者(一部スタッフの介護家族含む)など、厳しい生活環境、仕事環境にあり、今後の復興に向けて健康状態の改善に対するニーズが高いスタッフ7人、入所者4名を選定した。

モニターに対し、ユビキノールを 100mg/day、6ヶ月摂取させ、摂取0、3、6ヶ月後に CES-D によるうつ評価、長谷川式スケールによる認知症評価、施設長による観察を実施した。

【結果】

摂取3ヶ月後の時点で、スタッフの CES-D に改善傾向が認められた。施設長の観察では、表情が明るく活動的になった参加者が多く、精神状態の改善や震災直後から続いていた原因不明の唇の震えや痺れ感が改善するなど顕著な変化も認められた。部屋に閉じこもりがちであった高齢者の外出頻度が高まったり、周囲のスタッフとの交流が増えるなど活動に明らかな変化も認められた。

【結論】

ユビキノールは被災者の健康維持や精神状態の回復に有用である可能性が示唆された。今後、人数を増やした研究を検討していく。