

P-A-8

ユビキノール（還元型コエンザイム Q10）のうつ改善作用

Efficacy of Ubiquinol (Reduced form of coenzyme Q10) against depression

○藤井 健志¹⁾, 上山 博美²⁾, 前田 淳²⁾

1) (株)カネカ 2) 特定非営利活動法人 アザーボイス

Effects of Ubiquinol (Reduced form of Coenzyme Q10, QH) on depression were studied with staff of Hospital or Long-Term Care Health Facility (n=61). They are victims of Higashi Nihon Daishinnsai. They have 100mg/day of Ubiquinol for 3 months. The symptom of depression in the victims were tend to be alleviated. This result might suggest that Ubiquinol is useful to improve mood health of victims.

【目的】

ユビキノール（還元型コエンザイム Q10 ; QH）は、健常高齢者や慢性疲労症候群患者などでうつ状態の改善が報告されている。我々は昨年度の本学会で、ユビキノールが強いストレス状態が継続している被災地の高齢者施設のスタッフのうつ状態を改善する傾向があることを示した。今回は、この効果を明確にするために人数を増やした検討を実施した。

【方法】

参加者は、被災地の病院や高齢者施設に勤務するスタッフ（健常成人男性 18 名、女性 43 名、計 61 名）とした。ユビキノールカプセルを 100mg/day、3 ヶ月間摂取し、摂取前後でうつの評価アンケートである CES-D を実施して、うつ状態に対する効果を評価した。尚、本研究は 2012 年 12 月から 2013 年 3 月の間に実施した。

【結果】

摂取前の CES-D 評価でうつと判断される 16 点以上は 21 名（34.4%）と、うつ病の生涯有病率とされる 6.5%を大きく上回っており、被災地で生活することによるストレスなどがうつを誘発していることが示唆された。各年代でうつ判定の割合に大きな差は認められなかった。

ユビキノール摂取により、CES-D の点数は有意に低下した（ $14.4 \pm 4.4 \rightarrow 12.8 \pm 4.1$ 、 $p < 0.001$ ）。摂取前にうつと判定された人に限定しても、 19.4 ± 3.3 から 15.4 ± 5.7 と有意な低下が認められた（ $p < 0.001$ ）。

うつ判定は、摂取前が 21 名であったのに対し、摂取後は 10 人と半数以上がうつ判定から改善した。

【結論】

ユビキノール（還元型コエンザイム Q10）は、うつ状態の改善に有用である。