

作用機序に関する説明資料

1. 製品概要

商品名	コエンザイム Q10 (キューテン) ダイレクト
機能性関与成分名	還元型コエンザイム Q10
表示しようとする機能性	本品には還元型コエンザイム Q10 が含まれます。還元型コエンザイム Q10 は、細胞のエネルギー産生を助け、日常的な生活での一過性の身体的疲労感を軽減する機能があることが報告されています。一過性の身体的な疲労を感じている方に適した食品です。

2. 作用機序

【還元型コエンザイム Q10 (CoQ10) の基本的な機能】

1. エネルギー産生

真核細胞が必要とするエネルギー (ATP) の 95%以上は細胞小器官であるミトコンドリアの内膜に存在する呼吸鎖の電子伝達系一酸化リン酸化反応で生合成される[1]が、還元型 CoQ10 は電子伝達系において酸化型 CoQ10 と共に、この系で必須の役割を果たす。すなわち、酸化型 CoQ10 は解糖系やクエン酸回路で生じた NADH や FADH₂ から複合体 I や複合体 II を介して電子を受け取って還元型 CoQ10 になり、還元型 CoQ10 は複合体 III に電子を渡して酸化型 CoQ10 に戻る。電子伝達系ではこの反応が繰り返される[2-3]。さらに、未処理のミトコンドリアでは内膜中の CoQ10 濃度は飽和状態に達しておらず、呼吸鎖複合体の反応速度も最高レベルに達していない。そのため、ミトコンドリア内膜中の CoQ10 濃度の僅かな変化が呼吸効率 (ATP 産生効率) の大きな変化を誘導する。以上のことは、体外から投与された CoQ10 のごく一部分が細胞に取り込まれるだけで、何故 ATP 生産に対する影響が無視できないくらい甚大であるかを理解するための理由とされている[4]。

実際に、*in vitro* 試験において酸化型 CoQ10 または還元型 CoQ10 を心筋細胞あるいは皮膚繊維芽細胞、ヒト唾液腺細胞 (HSG 細胞) に直接作用させた場合に ATP 産生量が有意に高まったことが報告されている[5,6,7]。また、ヒトが酸化型 CoQ10 を摂取した場合にも ATP 産生が向上することが報告されている[8]。Judy ら (1993) は心臓手術 (冠動脈バイパス術あるいは冠動脈バイパス術と冠動脈弁の手術) の必要性の高い 20 名の患者を用いた無作為化二重盲検プラセボ対照試験で、試験群 (n=10) に CoQ10 を 100 mg/日の投与量で手術前 14 日間経口投与し、手術時に採取した血液および心筋組織 (心房筋) の CoQ10 濃度および心筋組織中の ATP (エネルギー物質) 含量を測定してプラセボ群 (n=10) と比較した。手術中のいずれの時期 (心臓冷却直前、心臓冷却時 (心臓を温める直前)、心臓を温めた直後) においても試験群の心筋組織中 ATP 含量はプラセボ

群に比べて有意に高値であった。この時、試験群の血中および心筋組織中の総 CoQ10 濃度はプラセボ群に比べて有意に高値であった[8]。これらの結果は術前に経口投与した CoQ10 が血液を介して心筋組織中に移行した結果、心筋の ATP 産生量が高まったことを示唆している。

一方、下記に示す酸化型 CoQ10 を摂取すると小腸からの吸収過程あるいは吸収後に還元型 CoQ10 に変換されて血中に移行するとの報告は、Judy らが報告した酸化型 CoQ10 摂取時の結果は還元型 CoQ10 を摂取した場合にも当てはまると判断することに合理的根拠を与える。

- (1) CoQ10 は小腸から吸収される際にまずカイロミクロンに取り込まれ、リンパ管を介して血液循環に入る[9]が、酸化型 CoQ10 は吸収の過程または吸収された後に還元型 CoQ10 に変換されることがラットを用いた研究で明らかにされた。すなわち、ラットに酸化型の CoQ9 あるいは CoQ10 を経口摂取させると腸間膜リンパ液中の CoQ9 あるいは CoQ10 の濃度が上昇するが、その 90%以上が還元型であったと報告している[10]。
- (2) ヒト結腸癌由来細胞株 Caco-2 細胞を用いた腸管吸収モデル試験において Caco-2 細胞を酸化型 CoQ10 に暴露させると、時間依存的に細胞内の還元型 CoQ10 濃度のみが上昇したことが観察されている[11]。この結果は酸化型 CoQ10 が吸収の過程または吸収された後に還元型 CoQ10 に変換されることを示唆している。
- (3) Okamoto ら (1989) は 18 歳から 64 歳の健常日本人 77 名 (男性 56 名、女性 21 名) に酸化型 CoQ10 を 60mg/日で 7 日間摂取させたとき、血清中の総 CoQ10 濃度(平均値)は摂取前の $1.13 \mu\text{g/mL}$ から $2.31 \mu\text{g/mL}$ に上昇したが、還元型 CoQ10 の総 CoQ10 濃度に対する比率 (平均値) は摂取前の 84%と同レベルの 85%であったことより、経口摂取した酸化型 CoQ10 が体内で還元型 CoQ10 に変換されたと結論している[12]。同様に Weber ら(1994)も 22 名の健康な若者ボランティア (平均年齢 25.9 歳、女性 13 名、男性の 9 名) に酸化型 CoQ10 を 90mg/日で 2 週間摂取させたとき血漿中の総 CoQ10 濃度(平均値)は摂取前の約 2.7 倍に上昇したが還元型 CoQ10 の総 CoQ10 濃度に対する比率は摂取前と変化なかったと報告している[13]。

II. 抗酸化作用

還元型 CoQ10 は体内で合成される唯一の脂溶性抗酸化物質であり、脂質、蛋白質、DNA 等の生体成分を酸化から守り、酸化ストレス (生体の酸化反応と抗酸化反応のバランスが崩れ、前者に傾いた状態[14]) を改善することが広く知られている[15-18]。

また、冠動脈疾患[19]、メタボリックシンドローム[20]、糖尿病性神経障害[21]、男性不妊症[22]、多発性硬化症[23]、リウマチ性関節炎[24]、肝がん[25]

などの疾病に罹患した患者を用いたプラセボ対照二重盲検試験において酸化型 CoQ10 を摂取した際に抗酸化指標がプラセボ群に比べて有意に改善したことが多数報告されている。上述のごとく酸化型 CoQ10 を摂取すると吸収過程で還元型 CoQ10 に変換されて血中に移行し、また、抗酸化作用は還元型 CoQ10 のみに存在し、酸化型 CoQ10 にはないことから、これらの結果は還元型 CoQ10 によって発揮されたものと合理的に考えられる。

加えて、以下のごとく、健常人あるいは病者が還元型 CoQ10 を摂取した際の抗酸化効果についても報告がある。

Ito ら(2015)は 28 名の健康な日本人女子学生 (平均年齢 20.8 歳) を用いた無作為化プラセボ対照クロスオーバー試験において還元型 CoQ10 を 100mg/日の摂取量で 2 週間摂取したとき、試験群では尿中の 8-oxo-7,8-dihydro-2'-deoxyguanosine (8-oxodG : 体全体の酸化障害の指標) の量がプラセボ群に比べて有意に低下したことを報告している[26]。また、Yen ら(2018)らの報告では 50 例(試験群、プラセボ群各 25 例) の 2 型糖尿病患者を用いた無作為化プラセボ対照二重盲検試験において還元型 CoQ10 を 100mg/日の摂取量で 12 週間摂取したとき、試験群のみにおいて抗酸化酵素である catalase および glutathione peroxidase の活性が摂取前に比べて有意に上昇した。さらに試験群の摂取後の superoxide dismutase (抗酸化酵素) の活性はプラセボ群に比べて有意に高い値を示した[27]。

さらに、Onur ら (2014) は 21 歳から 48 歳の 53 名の男性健常人に還元型 CoQ10 を 150 mg/日の投与量で 14 日間経口摂取した時、血中 γ -glutamyltranspeptidase (GGT)活性が摂取前に比べて有意に低下したことを報告している[28]。GGT は酸化ストレスマーカーのひとつであり、活性酸素を除去する能力が不十分な状態において高値を示すことが知られていることから、還元型 CoQ10 摂取により、抗酸化力が向上したことが示唆される。

【身体的な疲労感の軽減に役立つ作用機序】

疲労感是不安、抑うつ状態、気分障害等の精神的疲労感と、身体のだるさや疲れが抜けないなどの身体的疲労感があり、それらの発症メカニズムには酸化ストレスやエネルギー不足などが深く関与していることが報告されている[29,30]。

また、運動やストレスなどによる一過性の疲労時においても、必要なエネルギーとして多量の ATP が体内で生合成されること、それに伴って活性酸素が多量に発生することから、体内で作られる唯一の脂溶性抗酸化物質である還元型 CoQ10 は、それによる細胞障害を防ぐ重要な働きがある。渡辺[31]によれば『活動』という負荷がかかった際に、細胞の抗酸化物質 (還元型 CoQ10、ビタミン E など) が不足していると、細胞内の機能蛋白やリン脂質膜が酸化し、さらに、その修復に必要なエネルギーが不足すると急性疲労が生ずる。この状態が長引

くと亜急性疲労を経て慢性疲労になるとされていることから一過性の疲労時において還元型 **CoQ10** は重要な役割を果たすと考えられる。

さらに、精神的ストレスや疲労が蓄積すると脳内炎症により脳機能が低下していることが報告されている[32]。最近の研究では、**CoQ10** はミトコンドリアの量を増やし、かつミトコンドリアの内因性抗酸化物質の量を増やすこと[33]、炎症性サイトカインの産生を抑制することで抗炎症作用を発揮することなどが報告されている[34-37]。

これらの機能が、還元型 **CoQ10** が、細胞のエネルギー産生を助け、酸化ストレスを緩和することで、日常の生活で生じる身体的・精神的な疲労感の軽減に対して効果を示す作用機序と考えられる。

引用文献

- [1] Erecińska M, Wilson DF. Regulation of cellular energy metabolism. *J Membr Biol.* 1982;70(1):1-14.
- [2] Craige FL, Biochemical functions of coenzyme Q10. *J Am Coll Nutr.* 2001;20(6):591-8.
- [3] Mitchell P, The protonmotive Q cycle: a general formulation. *FEBS Lett.* 1975 ;59(2):137-9.
- [4] Littarru GP, Lambrechts P, Coenzyme Q10: multiple benefits in one ingredient. *OCI 18 (2):76-82.*
- [5] Okamoto T et al, Effect of ubiquinone-10 on fluctuation of beating rhythm of cultured myocardial cell sheets. *I J Vitam Nutr Res.* 1992;62(2):155-9.
- [6] Schniertshauer D et al, Accelerated Regeneration of ATP Level after Irradiation in Human Skin Fibroblasts by Coenzyme Q10. *Photochem Photobiol.* 2016;92(3):488-94.
- [7] Ushikoshi-Nakayama R et al, Effect of gummy candy containing ubiquinol on secretion of saliva: A randomized, double-blind, placebo-controlled parallel-group comparative study and an in vitro study. *PLoS One.* 2019;14(4):e0214495.
- [8] Judy WV et al, Myocardial preservation by therapy with coenzyme Q10 during heart surgery. *Clin Invest.* 1993;71(8 Suppl):S155-61.
- [9] Katayama K, Fujita T, *Chem Pharm Bull (Tokyo).* 1972;20(12):2585-92. Studies on lymphatic absorption of 1',2'-(3 H)-coenzyme Q 10 in rats.
- [10] Mohr D et al, Antioxidant defenses in rat intestine and mesenteric lymph. *Redox Rep.* 1999;4(3):79-87.
- [11] Bhagavan HN et al, Assessment of coenzyme Q10 absorption using an in vitro digestion-Caco-2 cell model. *I J Pharm.* 2007;333(1-2):112-7.
- [12] Okamoto T et al, Human serum ubiquinol-10 levels and relationship to serum lipids. *Int J Vitam Nutr Res.* 1989;59(3):288-92.
- [13] Weber C et al, Effect of dietary coenzyme Q10 as an antioxidant in human plasma. *Mol Aspects Med.* 1994;15 Suppl:s97-102.
- [14] 水田雅也、インスリン作用不足と酸化ストレス. *日薬理誌 (Folia Pharmacol. Jpn.)*

2005 ; 125 : 128-128.

- [15] Ernster L, Forsmark-Andrée P. Ubiquinol: an endogenous antioxidant in aerobic organisms. *Clin Invest*. 1993;71(8 Suppl):S60-5.
- [16] Berger M et al, The antioxidant role of coenzyme Q. *Mitochondrion*. 2007 Jul;7 Suppl:S41-50.
- [17] Mukai K et al, Structure-activity relationship of the free-radical-scavenging reaction by vitamin E (alpha-, beta-, gamma-, delta-Tocopherols) and ubiquinol-10: pH dependence of the reaction rates. *J Phys Chem B*. 2007;111(3):652-62.
- [18] Niki E, Mechanisms and dynamics of antioxidant action of ubiquinol. *Mol Aspects Med*. 1997;18 Suppl:S63-70.
- [19] Lee BJ et al, Effects of coenzyme Q10 supplementation (300 mg/day) on antioxidation and anti-inflammation in coronary artery disease patients during statins therapy: a randomized, placebo-controlled trial. *Nutr J*. 2013 Nov 6;12(1):142.
- [20] Raygan F et al, The effects of coenzyme Q10 administration on glucose homeostasis parameters, lipid profiles, biomarkers of inflammation and oxidative stress in patients with metabolic syndrome. *Eur J Nutr*. 2016 Dec;55(8):2357-2364.
- [21] Akbari Fakhrabadi M et al, Effect of Coenzyme Q10 on Oxidative Stress, Glycemic Control and Inflammation in Diabetic Neuropathy: A Double Blind Randomized Clinical Trial. *J Vitam Nutr Res*. 2014;84(5-6):252-60.
- [22] Nadjarzadeh A et al, Effect of Coenzyme Q10 supplementation on antioxidant enzymes activity and oxidative stress of seminal plasma: a double-blind randomised clinical trial. *Andrologia*. 2014 Mar;46(2):177-83.
- [23] Sanoobar M et al, Coenzyme Q10 supplementation reduces oxidative stress and increases antioxidant enzyme activity in patients with relapsing-remitting multiple sclerosis. *J Neurosci*. 2013;123(11):776-82.
- [24] Abdollahzad H et al, Effects of Coenzyme Q10 Supplementation on Inflammatory Cytokines (TNF- α , IL-6) and Oxidative Stress in Rheumatoid Arthritis Patients: A Randomized Controlled Trial. *Arch Med Res*. 2015 Oct;46(7):527-33.
- [25] Liu HT et al, Effects of coenzyme Q10 supplementation on antioxidant capacity and inflammation in hepatocellular carcinoma patients after surgery: a randomized, placebo-controlled trial. *Nutr J*. 2016 Oct 6;15(1):85.
- [26] Ito K et al, Reduced Coenzyme Q10 Decreases Urinary 8-Oxo-7,8-Dihydro-2'-Deoxyguanosine Concentrations in Healthy Young Female Subjects. *J Med Food*. 2015 Aug;18(8):835-40.
- [27] Yen CH et al, Effect of liquid ubiquinol supplementation on glucose, lipids and antioxidant capacity in type 2 diabetes patients: a double-blind, randomised, placebo-controlled trial. *Br J Nutr*. 2018 Jul;120(1):57-63.
- [28] Onur S et al, Ubiquinol reduces gamma glutamyltransferase as a marker of oxidative stress in humans. *BMC Res Notes*. 2014 Jul 4;7:427. doi: 10.1186/1756-0500-7-427.

別紙様式 (VII) - 1 【添付ファイル用】

- [29] Bouayed J et al, Oxidative stress and anxiety: relationship and cellular pathways. *Oxid Med Cell Longev.* 2009, 2:63-67
- [30] Tobe EH, Mitochondrial dysfunction, oxidative stress, and major depressive disorder. *Neuropsychiatr Dis Treat* 2013, 9:567-573
- [31] 渡辺恭良、別冊「医学のあゆみ」最新・疲労の科学 日本発：抗疲労・抗過労への提言、2010: p10-16
- [32] Nakatomi Y et al, Neuroinflammation in Patients with Chronic Fatigue Syndrome/Myalgic Encephalomyelitis: An ¹¹C-(R)-PK11195 PET Study. *J Nucl Med.* 2014 55:945-950
- [33] Tian G et al, Ubiquinol-10 supplementation activates mitochondria functions to decelerate senescence in senescence-accelerated mice. *Antioxid Redox Signal.* 2014 Jun 1;20(16):2606-20.
- [34] Schmelzer C et al, Influence of Coenzyme Q₁₀ on release of pro-inflammatory chemokines in the human monocytic cell line THP-1. *Biofactors.* 2007, 31:211-217.
- [35] Schmelzer C et al, Effects of Coenzyme Q10 on TNF-alpha secretion in human and murine monocytic cell lines. *Biofactors.* 2007, 31:35-41.
- [36] Schmelzer C et al, Functions of coenzyme Q10 in inflammation and gene expression *Biofactors.* 2008, 32:179-183.
- [37] Abd El-Gawad HM, Khalifa AE, Quercetin, coenzyme Q10, and L-canavanine as protective agents against lipid peroxidation and nitric oxide generation in endotoxin-induced shock in rat brain. *Pharmacol Res.* 2001, 43:257-263