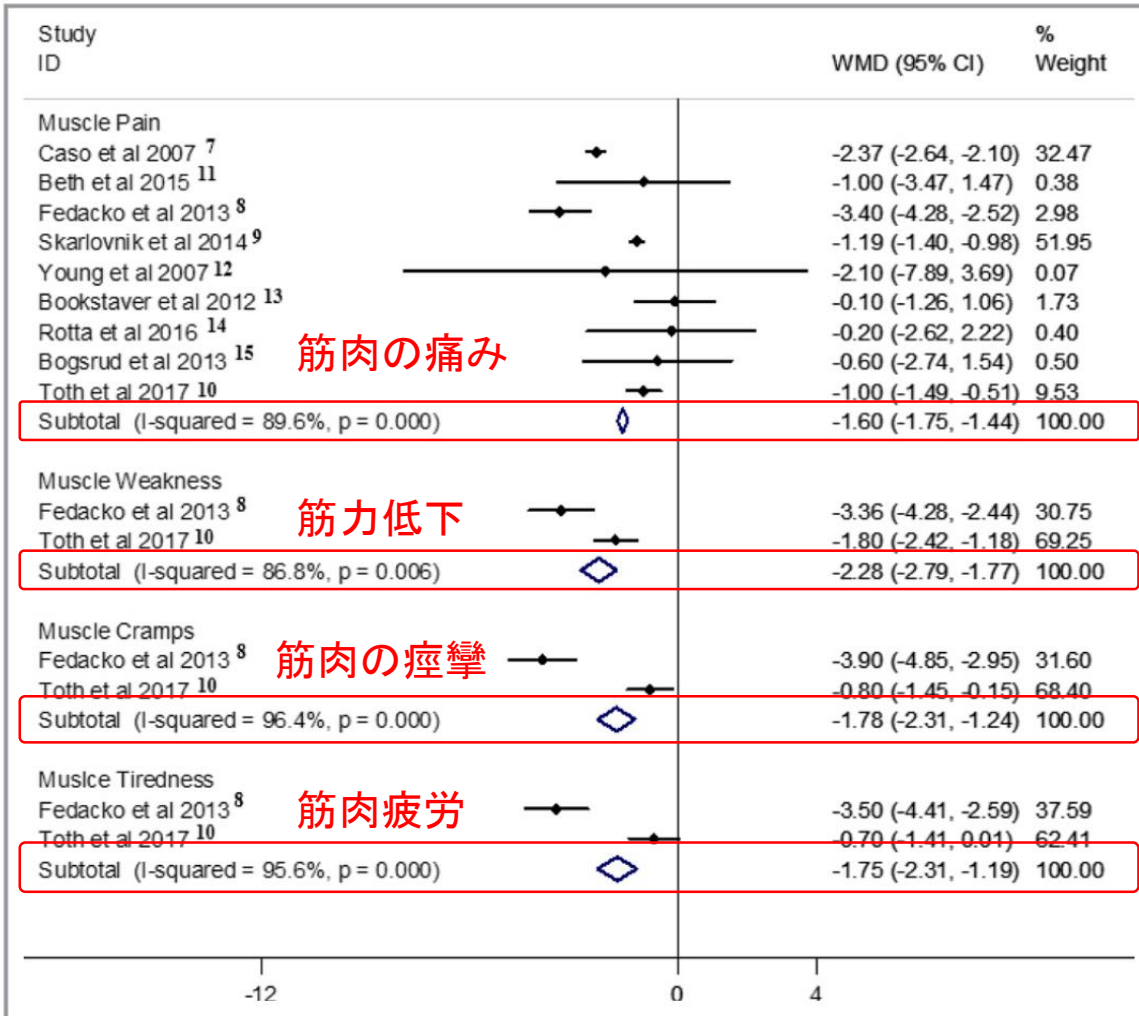


スタチンによる筋肉障害の改善
～メタアナリシス～



◆ 論文データベース3種を用いて CoQ10投与によるスタチン誘導性の筋肉障害への効果を調べた。

◆ RCT12件(うち2件は還元型)、計575名(プラセボ群281名、CoQ10群294名)のデータを検証した結果、CoQ10摂取により、プラセボに比べて以下の筋肉障害が改善することが示された。

- ・筋肉の痛み (p<0.001)
- ・筋力低下 (p=0.006)
- ・筋肉の痙攣 (p<0.001)
- ・筋肉疲労 (p<0.001)

◆ CoQ10摂取: 100~600 mg/日、30日~3ヶ月

Qu H et al. J Am Heart Assoc. 7(19):e009835, 2018

Figure 3. Forest plot for statin-associated muscle symptoms: coenzyme Q10 vs placebo (fixed-effect model). CI indicates confidence interval; ID, identification; WMD, weighted mean difference.