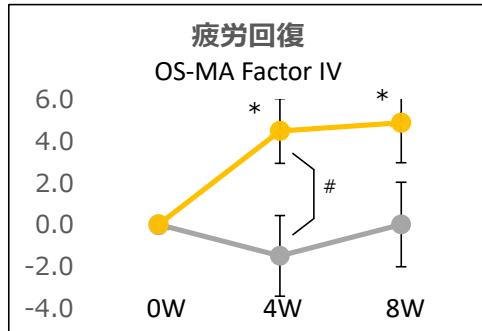
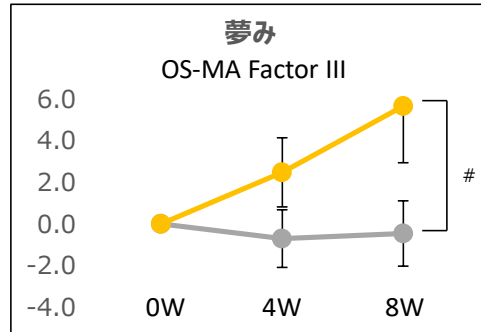
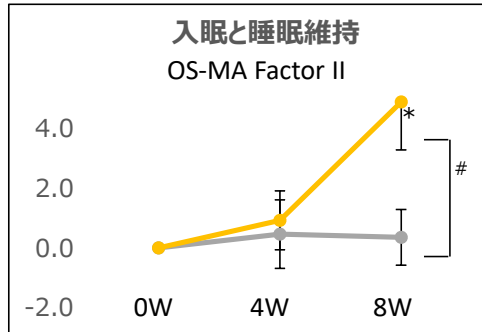
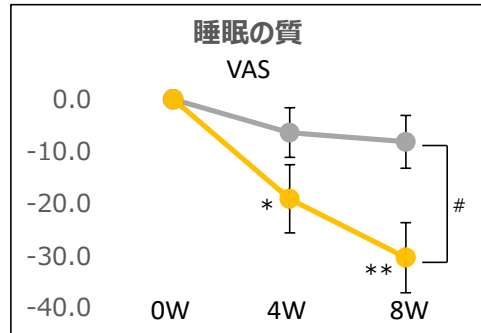
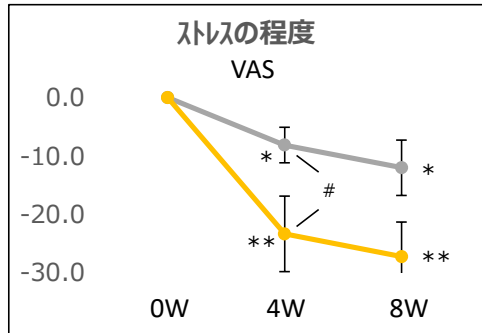


B-3-1

# ストレスが高めの健常人に対する還元型CoQ10の 疲労感、ストレス、睡眠の質の改善



解析対象者数：

- 還元型CoQ10群 10名
- プラセボ群 14名

平均値±標準偏差を表す

\*p<0.05, \*\*p<0.01 vs 0W

#p<0.05 vs プラセボ

## 【試験方法】

- 試験デザイン：ランダム化二重盲検対照比較
- 被験者：日常的にストレスを感じている健常成人男女 60名  
還元型CoQ10群（男：女＝14：16、40.5±7.3歳）  
プラセボ群（男：女＝14：16、42.9±7.3歳）  
※年齢は平均値±標準偏差
- 食品：8週間摂取  
還元型CoQ10（100mg/日）またはプラセボ
- 評価：視覚的評価スケール（VAS）  
OSA睡眠調査票MA版（OS-MA Factor II, III, IV）

## 【結果】

ストレス度70点以上の高ストレス被験者の層別解析により、  
左記指標が還元型CoQ10群のほうがプラセボ群よりも有意に改善した。

(Morikawa H et al, Jpn Pharmacol Ther. 2019; 47(8):1231-1244 より作成)