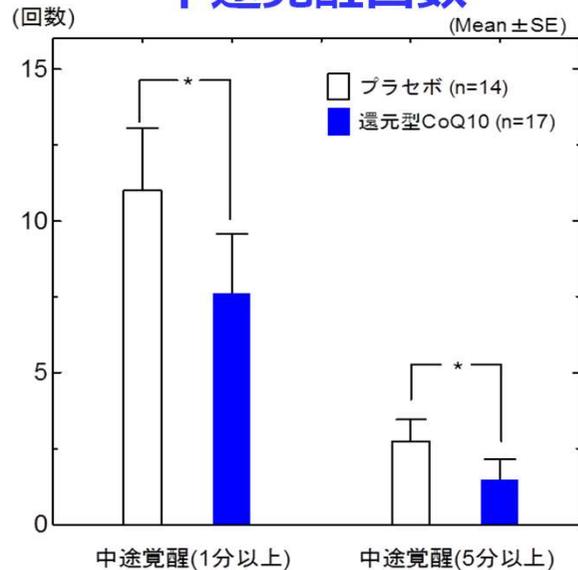


慢性疲労症候群患者に対する還元型CoQ10の睡眠の質、疲労の改善

睡眠の質

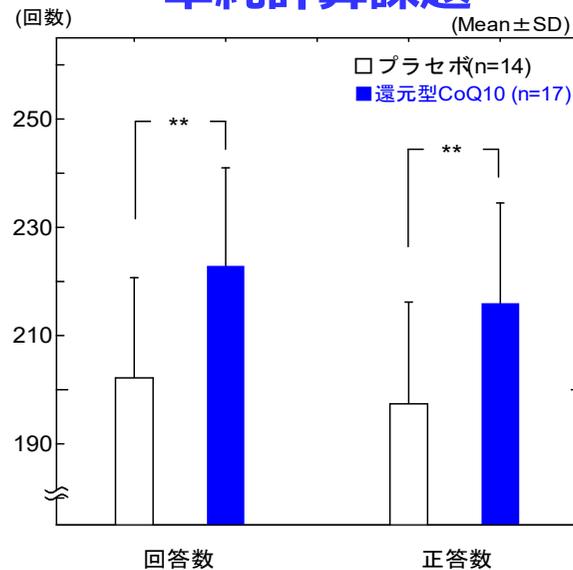
中途覚醒回数



*p<0.05

疲労

単純計算課題



**p<0.01

【試験方法】

- 試験デザイン：ランダム化二重盲検対照比較
- 被検者：慢性疲労症候群患者31名
還元型CoQ10群 17名 (34.8±9.4歳)
プラセボ群 14名 (39.5±8.5歳)
※年齢は平均値±標準偏差
- 食品：3ヶ月間摂取
還元型CoQ10 (150mg/日) またはプラセボ
- 評価：中途覚醒回数、単純計算課題

【結果】

還元型CoQ10群では中途覚醒回数（睡眠の質の指標）および単純計算課題（疲労の指標）がプラセボ群に比べて有意に改善した。

※中途覚醒回数のグラフは平均値±標準誤差を、単純計算課題は平均値±標準偏差を表す。

(Fukuda S et al, Biofactors. 2016 ;42(4):431-40 より作成)