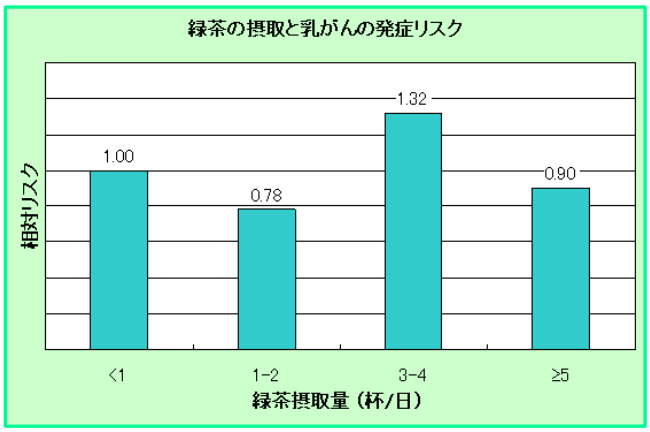
緑茶摂取量と乳がん発症リスクとの関連

Green tea and the risk of breast cancer: pooled analysis of two prospective studies in Japan.
2004 年　British Journal of Cancer 発表

緑茶を多く飲む人でも乳がん発症リスクは低くならない

緑茶による乳がんの発症予防効果の可能性が注目されています。しかし、これまで発表された疫学研究では、乳がん発症リスクが低下する可能性を示唆する症例対照研究が１件、緑茶摂取と乳がん発症リスクとの間に関連を認めなかった前向き研究が１件と結果が一致していませんでした。そこで、私たちは、宮城県コホート・三府県コホートのデータを解析して緑茶と乳がん発症リスクとの関連を検討しました。

その結果、緑茶の摂取量が「１日１杯未満」と答えた人が乳がんを発症するリスクを 1.0 とすると、「１日１～２杯」と答えた人の相対リスクは 0.8、「１日３～４杯」と答えた人では 1.3、「１日５杯以上」と答えた人では 0.9 と、日常生活での緑茶摂取量が多くても乳がんを発症するリスクは低くなりませんでした。
コーヒーや紅茶にも同じ効果があるかどうか調べてみましたが、コーヒー、紅茶ともにたくさん飲むほど乳がん発症リスクが低いという結果は出ませんでした。



研究のデータについて

ベースライン調査：解析には、宮城県内の２つのコホート研究のデータが使われました。１つめは、宮城県コホートで 1990 年６月から８月に宮城県内 14 町村在住の 40-64 歳の男女約５万２千人に対して自己記入式アンケートを配布したもので、うち４万 7605 人から有効回答を得ました。回答率は 92％でした。
２つめは、三府県コホートで 1984 年１月に宮城県内３町村在住の 40 歳以上の男女約３万３千人を対象に生活習慣や健康状態などに関する自己記入式アンケートを配布したもので、３万 1345 人から有効回答を得ました。回答率は 94％でした。
追跡調査：ベースライン調査に答えていただいた方のうち三府県コホートは、1984 年１月１日から 1992 年 12 月 31 日まで、宮城県コホートは 1990 年８月１日から 1997 年３月 31 日まで追跡調査を実施しました。その上で、がんの既往歴のある方、今回の研究に関連する質問への回答に不備のあった方を分析の対象から外しました。三府県コホートでは、女性１万 4409 人が対象になり、うち追跡期間中に 103 人の女性が乳がんと診断されました。宮城県コホートでは、女性２万 0595 人が対象になり、うち追跡期間中に 119 人の女性が乳がんと診断されました。

緑茶の摂取について

いずれのアンケートでも、緑茶、コーヒー、紅茶を飲む頻度、飲酒、喫煙、食事などの生活習慣、病気の既往歴などを尋ねています。緑茶を飲む量に関する回答は「まったく飲まない」「時々」「１日１-２杯」「１日３-４杯」「１日５杯以上」の５つから選んでもらいました。「まったく飲まない」「時々」と答えた方が少なかったため、これらの方々を「１日１杯未満」として解析を行いました。この地域の人が飲む緑茶１杯の分量はほぼ 100ml 前後でした。

研究の特徴と限界について

緑茶を飲むと乳がんの発症リスクが低くなるというアジア系アメリカ人を対象にした米国の研究が報告され、注目されています。これに対し、日本からは関連がないという研究が報告されています。前者の研究が、すでに乳がんを発症した人を対象に過去を振り返って調査した症例対照研究であるのに対して、日本からの報告や私たちの宮城県の研究は一般市民を対象にした前向きなコホート研究です。比較的多くの乳がんの症例も含まれており、より信頼度の高い結果が出ています。また、他の条件の影響をできるだけ取り除いて解析し直した場合でも結論は変わりませんでした。

本研究では、自己回答によるデータを用いたため、必ずしも回答が実際と同じとは限らないのではないかとも考えられます。しかし、アンケートの回答による緑茶の摂取量は、実際の食事記録と関連していたという結果が得られていますので大きく外れているとは言えません。
また、本研究の質問紙では、１日５杯以上の高頻度の緑茶摂取量については分類しなかったため高頻度の緑茶摂取で関連があるのではないかとも考えられます。しかし、実際の食事記録から「１日５杯以上」と答えた方々の半数以上は１日７杯以上の緑茶を摂取しているという結果が得られていますので、高頻度の摂取による影響を見ることができなかったとは言えません。