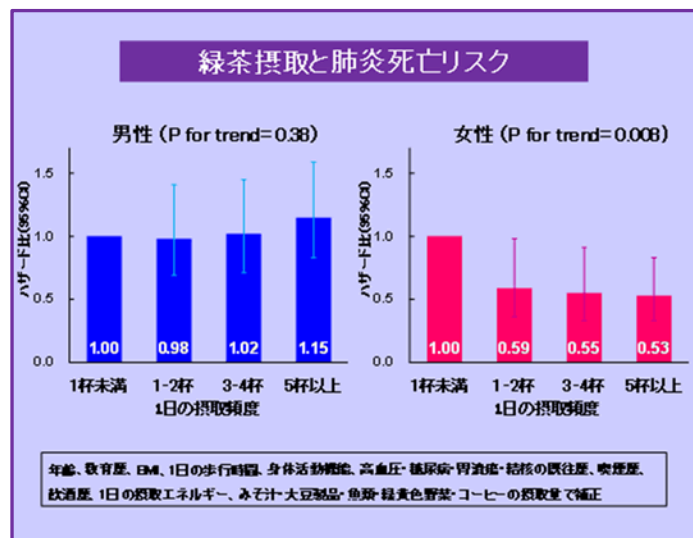


緑茶摂取と肺炎死亡リスク：大崎国保コホート研究

Green tea and death from pneumonia in Japan: the Ohsaki cohort study.

2009 年 American Journal of Clinical Nutrition 発表

緑茶に含まれるカテキンの感染防止効果については、実験研究や動物による研究によって示されています。一方、肺炎は日本における死亡原因の第4位であり、全死亡の約10%を占めている重大な疾患です。しかしこれまでに緑茶摂取と肺炎死亡の関連を調べた疫学研究はありませんでした。そこで本研究では、1日の緑茶摂取頻度と肺炎死亡の関連について、一般地域住民を対象に調査を行いました。その結果、女性においては、緑茶摂取が1日1杯未満の群を基準とすると、1~2杯/日の群では肺炎死亡リスクが59%、3~4杯/日の群では55%、5杯以上/日の群では53%に低下していました。しかし男性では緑茶摂取頻度と肺炎死亡リスクに関連はみられませんでした(図)。



研究のデータについて

ベースライン調査：1994年10月から12月までに、宮城県の大崎保健所が管轄する14市町に居住する4079歳の国民健康保険加入者54,996人に対し、質問紙による調査を行いました。これに対し52,029人から有効回答を得ました。質問紙では、食事・飲酒・喫煙・運動などの生活習慣、病気の既往歴・家族歴・体重・身長などの健康に関する事、仕事・学歴・結婚など社会的な状況に関する事について尋ねました。

追跡調査：回答を得られた方について、1995年1月から2006年12月まで12年間の追跡調査を行いました。この際、追跡開始前までに国民健康保険から脱退した776人は除外しました。また、緑茶摂取頻度の回答がない方、1日の摂取カロリーが極端に多い方と少ない方、がん・心筋梗塞・脳卒中の既往歴がある方も追跡から除外し、40,572人(男性19,079人、女性21,493人)を本研究の対象としました。12年間の追跡期間中に肺炎で死亡された方は406人でした。

緑茶の摂取頻度について

緑茶の摂取頻度は、ベースライン調査の回答から得ました。摂取頻度は「飲まない」、「ときどき飲む」、「1日1~2杯」、「1日3~4杯」、「1日5杯以上」の中から選択していただきました。「飲まない」、「ときどき飲む」と回答した方は少なかったため、2つを合わせ「1日1杯未満」として解析しました。

肺炎死亡について

肺炎死亡は、死亡の第1原因が肺炎であり、国際疾病分類の「インフルエンザおよび肺炎」に分類された症例を対象とし、誤嚥性肺炎に分類された症例は対象としませんでした。

研究の特徴と限界について

本研究は、緑茶摂取と肺炎死亡の関連を調べた初めての疫学研究であり、緑茶摂取が肺炎死亡のリスクを低下させるという結果が得られました。この結果は、緑茶に含まれるカテキンの効果に関する実験研究や動物による研究結果と一致しています。ただし、女性ではリスクを低下させる効果がみられたものの、男性ではみられませんでした。この理由については、解析で明らかにすることはできませんでした。

肺炎は脳卒中などに引き続いておこることがあります。また、同じ対象者で行った当教室の調査では緑茶摂取が脳卒中による死亡リスクを低下させることが明らかになっています。そのため、緑茶摂取が脳卒中を予防することで肺炎死亡のリスクが減っている、という可能性も考えられます。そこで、脳卒中のリスクが低いと考えられる方たち（喫煙歴がなく、高血圧の既往歴もない）だけを対象にした解析も行いましたが、肺炎死亡のリスクが低くなる傾向がみられ、緑茶摂取は肺炎死亡に対して効果を示していると考えられます。

他にも、誤嚥を引き起こすような健康状態であることによって誤嚥性肺炎が起こっている可能性が考えられます。しかし、今回の追跡は「インフルエンザおよび肺炎」に分類された症例を対象とし、誤嚥性肺炎に分類された症例は対象としませんでした。また、緑茶摂取と肺炎死亡に影響を与えられとされる要因については、統計学的に調整しました。さらに、影響が大きいと考えられる年齢と身体活動機能についての解析も行いましたが、女性においては同様に効果がみられました。

本研究の限界としては、次の点が挙げられます。一つ目は、緑茶摂取についてはベースライン時の情報のみである点です。そのため、その後の緑茶摂取回数の変化が死亡リスクにどの程度影響を与えているかについては分かりません。次に、肺炎の原因については情報が得られていない点です。これは、病原体をすべて特定するのは困難であり、死亡時の情報には病原体が記載されていないためです
