

緑茶摂取と心理的苦痛の関連：大崎市民コホート 2006 研究

Green tea consumption is associated with lower psychological distress in a general population: the Ohsaki Cohort 2006 Study.

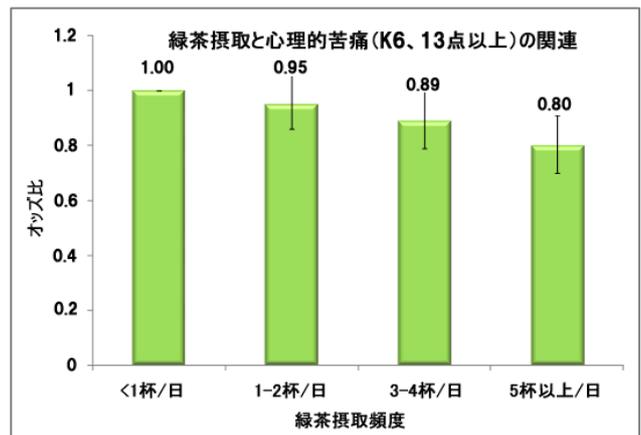
2009 年 American Journal of Clinical Nutrition 誌発表

緑茶摂取頻度が高い人で心理的苦痛を感じている人の割合が小さい

緑茶には精神安定作用があるといわれており、実験レベルでも緑茶に含まれる L-テアニンの投与により急性のストレス反応が抑制するといった報告が見られています。しかし大規模な研究で緑茶摂取量と psychological distress（心理的苦痛）との関連を見た研究はありませんでした。この原因としては、住民レベルで心理的苦痛を簡便に測ることが出来なかったからと考えられます。本研究では、宮城県大崎市の住民に6項目からなり簡便、かつ精度が高いことで知られる心理的苦痛の測定指標、K6（the Kessler 6-item psychological distress scale (K6)、24点満点）を用いて世界ではじめて大規模な緑茶と心理的苦痛の関連を調査しました。

その結果、種々の交絡要因を調整後も緑茶摂取頻度が高いものほどK6高値者の割合が低い（心理的苦痛のレベルが小さい）ことを明らかにしました（図）。

緑茶を摂取するような人は、周囲からのサポートを受けていたり、社会活動への参加が多いなどの特性を持つので、それらの影響についても層別化解析を行いました。結果は同様でした。



研究のデータについて

本研究の分析は2006年の12月に実施しました大崎市民健康調査を用いて行いました。大崎市民健康調査は40歳以上（当時）の住民77,235名を対象に実施したアンケート調査で、50,445名から調査票を回収、49,854名から有効回答を得ました。本研究ではこのうち、緑茶摂取に関する質問、K6に関する質問に完全回答した42,093名について分析を行いました。

緑茶の摂取頻度について

緑茶の摂取頻度は、アンケート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。

K6について

K6は以下の6項目、1. 神経過敏に感じましたか、2. 絶望的だと感じましたか、3. そわそわ落ち着かなく感じましたか、4. 気分が沈みこんで、何が起っても気が晴れないように感じましたか、5. 何をするのも骨折りだと感じましたか、6. 自分は価値のない人間だと感じましたか、に対し「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」「まったくない」の5段階で回答してもらい、それぞれに4、3、2、1、0点を加点（最大24点）することによって評価しています。先行研究に基づき、K6：13点以上を「心理的苦痛あり」と評価しました。

研究の特徴と限界について

本研究は、緑茶摂取と心理的苦痛の関連を大規模に調べた初めての疫学研究であり、緑茶摂取の多い人で「心理的苦痛あり」と評価される人が少ない、という結果が得られました。本研究の特徴はこれだけ大規模な集団に対してK6を測定できたことにあります。また、本研究では性、年齢、喫煙、飲酒、BMIカテゴリ、歩行時間、高血圧・糖尿病・脳卒中・心筋梗塞・がんの既往歴、米飯摂取量、味噌汁・肉・魚・緑黄色野菜・大豆製品・果物の摂取頻度、コーヒー・紅茶・ウーロン茶の摂取頻度、ソーシャルサポート、地域活動への参加についても調整を行っており、これらの多くの要因について調整できたことも本研究の特徴といってよいと考えます。

一方で、断面研究であるという問題点があるため、緑茶を摂取することが心理的苦痛を軽減させるのか、心理的苦痛の少ない人が緑茶を多く摂取しているのかについて解明することはできませんでした。実験レベルでは緑茶に含まれるテアニン等投与にて急性のストレス反応が抑制されるとの報告もありますが、この点については引き続き慎重な議論が必要であると考えます。