

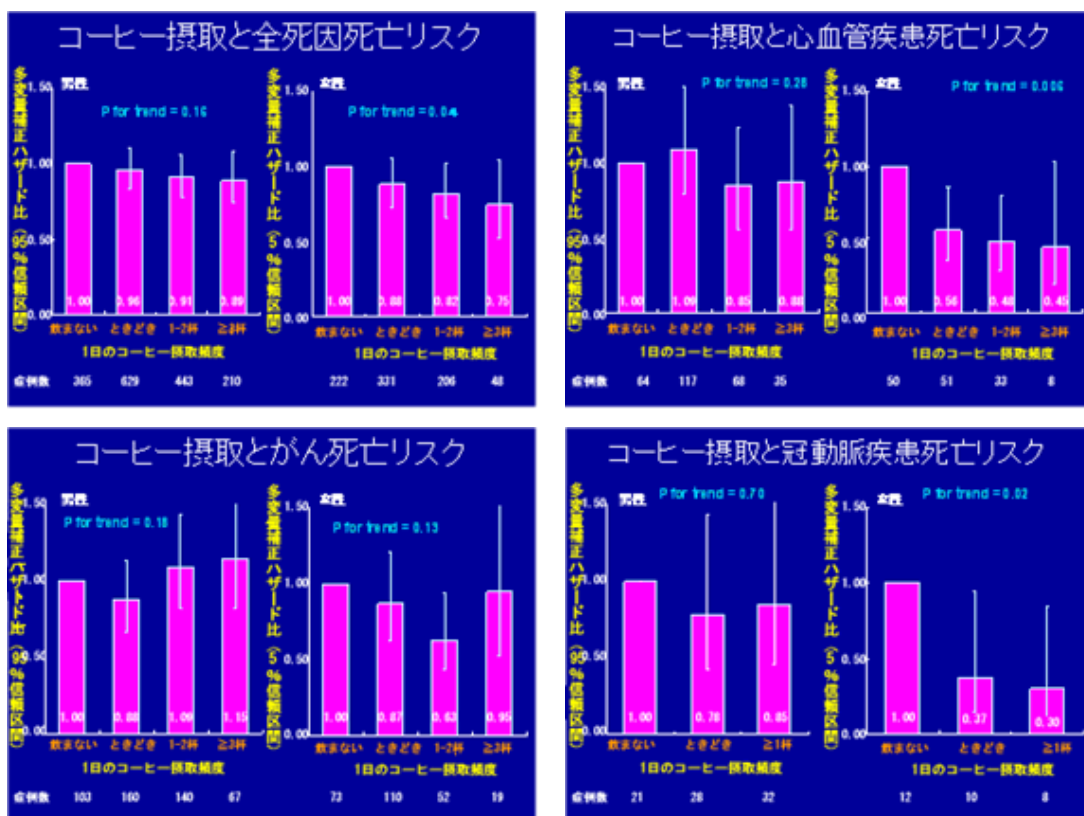
日本人女性におけるコーヒー摂取と全死因死亡、心血管疾患死亡、がん死亡リスクとの関連

Coffee consumption and mortality due to all causes, cardiovascular disease, and cancer in Japanese women.

2010 年 The Journal of Nutrition 発表

日本人女性においては、コーヒー摂取は全死因死亡、心血管疾患死亡、特に冠動脈疾患死亡リスクを低下させる。コーヒーには、健康に有益であるとされている物質が多数含まれています。しかしながら、コーヒーそのものが死亡率にどう影響をあたえるかという議論に対して、一致した結論が得られていませんでした。

わたしたちのグループでは、宮城県に居住する 40-64 歳の 37,742 人（男性 18,287 人、女性 19,455 人）を対象に大規模前向きコホート研究を行っており、1990 年から 10.3 年間の追跡調査を行っています。1990 年のベースライン調査で得られた回答をもとに、コーヒー摂取の頻度によって対象者を 4 群に分け、男女において各々の全死因・心血管疾患・がん死亡率を算出しました。その結果、女性においてのみコーヒーを多く摂取するほど全死因死亡および心血管疾患死亡リスクが統計学的に有意に低下することが明らかになりました。全死因死亡リスクに関して、コーヒーを「全く飲まない」群のリスクを 1 とすると、その多変量補正ハザード比（相対リスク）は、「時々飲む」群で 0.88、「1-2 杯/日」群で 0.82、「3 杯以上/日」群で 0.75 でした。同様に、心血管疾患死亡リスクに関する多変量補正ハザード比（相対リスク）は、「全く飲まない」群を 1 とすると、「時々飲む」群で 0.56、「1-2 杯/日」の群で 0.48、「3 杯以上/日」の群で 0.45 でした。とくに、女性の心血管疾患死亡のうち、冠動脈疾患の死亡率が有意に低下することがわかりました。一方、男性ではどの死亡率においても統計学的に有意な低下はみられませんでした。また、女性における大腸がん死亡リスク以外、男女いずれにおいてもコーヒー摂取とがん死亡リスクとは関連がみられませんでした。



研究のデータについて

ベースライン調査：1990 年 6 月から 8 月に、宮城県内 14 町村在住の 40-64 歳の全ての住民を対象に、生活習慣に関する自己記入式アンケートを配布し、4 万 7605 人から有効回答を得ました。回答率は 92% です。生活習慣に関する調査内容は、病気の既往歴と家族歴、体型、健診受診、女性の出産歴などに関することなどの健康状態、運動習慣、喫煙、飲酒、食事などの生活習慣、職業、婚姻状況、学歴、健康保険加入状況などの社会的な状況から構成されています。

追跡調査：ベースライン時にがん（1113 人）・脳卒中（389 人）・心筋梗塞（608 人）の既往歴を有する者、コーヒー摂取に関連する質問への回答に不備のあった方 8029 人を分析の対象から外しました。ベースライン調査時から 2001 年 3 月 31 日までの追跡調査で、3 万 7742 人の対象者のうち 2454 例の死亡者が確認されました。

コーヒーの摂取について

ベースライン調査では、コーヒーをはじめとして、緑茶や紅茶を飲む頻度、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。コーヒーを飲む頻度に関する回答は「まったく飲まない」「時々飲む」「1 日 1-2 杯」「1 日 3-4 杯」「1 日 5 杯以上」の 5 つから選んでいただきました。この地域の人が飲むコーヒー 1 杯の分量はほぼ 150ml でした。

他のリスク要因の影響について

この研究では、コーヒーの摂取と死亡に関連すると考えられる要因の影響を考慮してデータの解析をしています。具体的には、年齢、高血圧・糖尿病の既往歴、教育歴、BMI、喫煙量、飲酒量、1 日の歩行時間、緑茶・烏龍茶・紅茶の摂取頻度、米・味噌汁・肉類・乳製品・魚・野菜・果物の摂取頻度、総エネルギー量といった要因について、コーヒーの摂取頻度によって解析対象者を分けた群の間に偏りがなくなるように統計学的な処理を行いました。

研究の特徴と限界について

今回の研究で、コーヒー摂取は日本人女性において全死因死亡、心血管疾患死亡、ことに冠動脈疾患死亡リスクを低下させることが示されました。コーヒーの摂取と死亡リスクに関する研究はこれまでに欧米を中心に多数報告されていますが、結果が一致していませんでした。私たちの宮城県における研究は一般市民を対象にした大規模な前向きコホート研究で、比較的長い追跡期間に渡って様々な要因の影響を考慮し解析して得られたものであり、より信頼度の高い結果が出ています。また、生活習慣や疾患構造が欧米と異なる環境の中で、大規模な前向きコホート研究が行われたことは今までにほとんどなく、その点においても私たちの研究には意義があると考えます。ただし、心血管疾患および全がんの中のある特定疾患による死亡者が少数でした。また、飲んでいるコーヒーの種類や入れ方について調査できていないという限界もあります。
