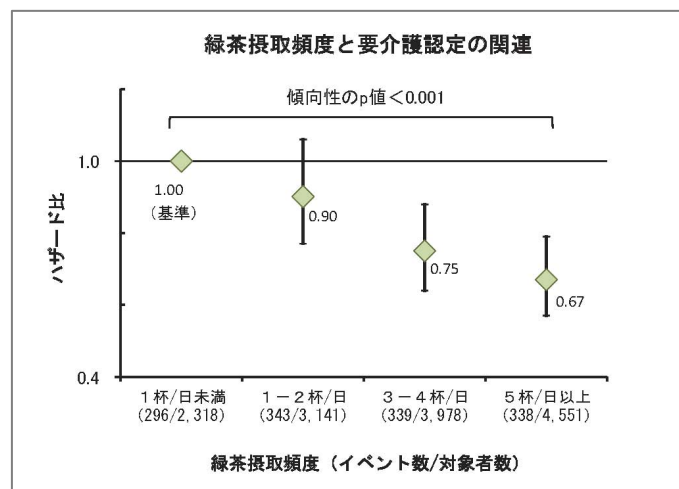


緑茶摂取と要介護発生リスクの関連：大崎市民コホート 2006 研究

Green tea consumption and the risk of incident functional disability in elderly Japanese: the Ohsaki Cohort 2006 Study
2012 年 American Journal of Clinical Nutrition

緑茶摂取頻度が高い人ほど要介護状態になるリスクが少ない

疫学研究によって緑茶摂取頻度が高い人では、脳卒中死亡リスクが低く、認知機能が高く、うつ傾向が少ない等が報告されており、緑茶の健康効果は世界でも注目されています。脳卒中、認知機能、うつ等は要介護状態の原因として知られており、これらの研究結果から緑茶摂取によって要介護発生リスクが減少すると考えられますが、その関連を検証した研究報告はありませんでした。本研究は、緑茶摂取頻度と要介護状態発生との関連を大規模な前向きコホート研究により検証したものであり、緑茶摂取頻度が高い人達では要介護状態になる人が少ないことを明らかにしました（図）。



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65歳以上（当時）の住民31,694名を対象にアンケート調査を実施し、23,091名から有効回答を得ました。本研究ではこのうち、要介護認定の情報提供に非同意の者、ベースライン時に要介護認定を受けていた者、追跡開始日より前に異動した者、緑茶摂取頻度の質問に回答しなかった者を除いた13,988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。

他のリスク要因の影響について

緑茶摂取を飲んでいる者では、年齢が若かったり、疾患の既往が少なかったり、生活習慣が良かったりする可能性も考えられます。そのため、この研究では、緑茶摂取と要介護発生に関連すると考えられる要因の影響を考慮したデータ解析をしています。具体的には、性、年齢、既往歴、喫煙、飲酒、体格、歩行時間、食物摂取量等の要因について、緑茶を飲む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

この研究の結果は、一般住民を対象とした大規模調査にもとづいて、様々な要因の影響を考慮した解析手法から得られたものです。ただし、この研究では、(1)要介護認定の原因が不明なのでメカニズムが明確でないこと、(2)身体機能・認知機能の直接的な評価尺度をデータ解析に用いていないこと、(3)要介護認定調査を全住民が申請しているわけではないので要介護発生の発見されやすさに完全に偏りが無いといえないこと等の限界もあります。