

コーヒーと糖尿病

コーヒーと糖尿病

市川治療室 No.134/2003.05

＜コーヒー＞ 良く飲む人ほど血糖値低め 東大病院など調査

コーヒーを良く飲む人ほど血糖値が低く抑えられる傾向があることが、東京大病院と朝日生命糖尿病研究所の調査で分った。

コーヒーの成分に糖尿病の発症を防ぐ効果があることを示唆しており、糖尿病の予防や治療に繋がる可能性があるという。

東京大病院糖尿病・代謝内科の五十川陽洋医師と朝日生命糖尿病件空所の野田光彦 主任研究員らは、東京都葛飾区の検診に参加した50歳の男女のうち糖尿病と診断されていない計2,452人（男941人、女1,511人）の空腹時の血糖値を調べた。

血液1デシリットルあたりの血糖値が126ミリグラム以上が糖尿病、110ミリグラム以上が境界領域とされる。

男性の場合、コーヒーを飲む回数が週一回未満の人では19.0%が境界領域だったが、週5回以上の人では9.7%と少なかった。

女性の場合でも、週1回未満では6.9%だが、週5回異常だと3.6%だった。

砂糖やミルクを入れて飲んでいる人も調査対象に含まれているが、血糖値への効果は詳しく分析していないという。

一方、紅茶や緑茶、ウーロン茶でも同様の調査をしたが血糖値への効果はみられなかった。

研究グループは、コーヒーに含まれている成分の内カフェイン以外の 加ゲン酸やマグネシウムなどに血糖値を抑える効果があるのではないかと見ている。

「コーヒーの色や風味を決める要素の有機酸（加ゲン酸）が、ガンを引き起こす 活性酸素の一つヒドロキシ・ラジカルの生成を抑制する」という情報は先月お伝えしました。

ヒドロキシ・ラジカルは次のような条件で発生します。

ストレス・ホルモンの生成と分解。喜怒哀楽・不安の感情に関するホルモンの分解。

放射線被爆。レントゲン照射。薬物代謝。その他。

活性酸素が糖尿病の合併症に関与しているという次の様な情報があります。

ブドウ糖の分子は六角形（カメの甲の形）をしています。

その六角の一つの角を開いたものを開環ブドウ糖と言います。

通常、血中ブドウ糖分子の0.3%が開環しているとされるので 血糖値が高いという事は開環しているブドウ糖が多いということになります。

開環ブドウ糖はSOD（活性酸素を除去する役目の酵素）や ガンマグロブリン（免疫抗体）と結合してそれらの働きを失わせてしまいます。

つまり開環ブドウ糖が多いほど（血糖値が高いほど） 活性酸素の障害を防御できず、免疫機能の低下を招いて感染が起きやすくなります。

仮に、開環ブドウ糖により10,000個のSOD分子が障害を受けて働かなくなれば、 10,000個の活性酸素分子が身体の中で障害を起こす事になるので これを防御するために10,000個の活性酸素を除去する分子が必要になります。

加糖酸にはヒドロキシ・ラジカルの生成を抑制する事で 活性酸素の障害から身体を守ってくれる効果があります。

コーヒーに限らず、緑茶・紅茶・日本茶にもその作用はあります。
が、「質と量」が重要です。
