

コーヒーは好きですか？

コーヒーは好きですか？

市川治療室 No.59/1995.06

コーヒーについて「胃に良くない」「たくさん飲むとガンになりやすい」などという話を 見聞きしたことはあるでしょうか？

しかし、コーヒーには「ガンを抑制する成分がある」とか「血圧を低下させる働きがある」などという情報もあります。

今月はコーヒーについての情報です。

- 情報１・・・『コーヒーとガンは無関係』

「コーヒーを一日に１～２杯飲む人は、全く飲まない人に比べて 二倍近く膵臓ガンにかかりやすい」という発表を Dr. マクマホン（ハーバート大学）が１９８１年にしました。

しかし Dr. マクマホンはこの論文から五年後の１９８６年に ニューイングランド医学誌に以下の様な内容の訂正論文を発表しました。

「コーヒーを一日に四杯まで飲む人ではガンの危険が増えるとは言えなかった。五杯以上になると、男性では膵臓ガンになる危険性が約２．５倍になるのに対し、女性では統計的に意味のある差は見られなかった」

- 情報２・・・『コーヒーがガンの原因になるかをテーマに行なわれた調査』

a. ハワイの日系人 7, 355 人を対象に 14 年以上の間追跡調査した結果 「胃・大腸・直腸・膵臓・前立腺・肺や膀胱のガンの いずれもがコーヒーの消費量とは関係が無い」

b. ノルウェーで 16, 000 人を対象に 11 年半の間追跡調査した結果
「コーヒーの摂取量と発ガンとの間に関係は見られない」
「大腸ガンや腎臓のガンなどはコーヒー愛好家の方が発生率が少ない」
「従来コーヒーが原因と指摘されていた膵臓ガンも関係がない」

- 情報３・・・『コーヒーはガンを抑制する』

岩橋秀夫氏（和歌山県立医科大学）の実験発表

その内容は次の様に 1988 年に毎日新聞に発表されました。

「コーヒーの色や風味を決める要素の有機酸（クロロゲン酸）が ガンを引き起こす活性酸素の一つヒドロキシルラジカルの生成を抑制する」

- 情報４・・・『コーヒー（カフェイン）と高血圧は無関係』

Dr. トーマス・マクドナルト（ナイン・ウエルズ医科大学）が 1991 年に アメリカの医学誌メディカル・トレビューンに掲載された研究発表です。

「軽症あるいは境界域高血圧症のコーヒー愛好者がコーヒー摂取を止めたり カフェイ

ン抜きのコーヒーに切り替えても血圧低下には全く効果がない」
「カフェイン入でもカフェイン抜きでも好きなだけ飲んでも良い」

- 情報 5・・・『カフェイン（コーヒーの主成分）の主な作用』

眠気をとる・思考をはっきりと速やかにさせる・運動機能を高める
利尿効果がある・胃酸分泌作用がある
少量ではわずかに血圧を上げるが大量になると反対に血圧を低下させる

コーヒーには、ビタミン B 6（タンパク質の体内利用に役立つ）や、ニコチン酸（アルコール代謝に必要）が含まれているので 食事や飲酒の後に飲む方がよりメリットがあります。

「虚血性疾患による死亡率とコーヒーの摂取量にも相関は無かった」という ノルウェーでの調査結果（情報 2・b）もコーヒー愛好家には嬉しい報告です。
