

コーヒーとがん

コーヒーとがん

市川治療室 No.141/2003.03

1995年6月にお送りしたNo.56『コーヒーは好きですか?』に続いてコーヒーの情報です。
下記は2003年1月19日の毎日新聞の記事です。

大腸がん コーヒー好きの女性、危険度半分 毎日一杯以上で

コーヒーを毎日一杯以上飲む女性は、全く飲まない女性に比べ、大腸がんになる危険度が半分以下だった。

こんな調査結果を、岐阜大学医学部の清水弘之教授（がん疫学）の研究グループがまとめた。「なぜか」は未解明だが、コーヒーが大腸に何らかのよい効果を与える可能性を示しているという。

清水教授らは92年から岐阜県高山市の35歳以上の30224人（男性13893人、女性16331人）を対象に、食事や嗜好品の摂取量と大腸がん発生との関係を調べた。

調査全対象者をコーヒーと飲む量で、全く飲まない・一日一杯未満・一日一杯以上に分け、大腸がんの発生の比率を比較。

更に年齢や身長、肥満度、喫煙量などの個人差や地域事情が影響しないようにデータを補正して、大腸がんになる危険度を割り出した。

その結果、男女ともコーヒーを飲まない人の危険度を1とすると、一日一杯以上飲む女性の危険度は0.49で半分以下になり、統計学的に危険度が低いと判断した。

一杯以上飲む男性や、一杯未満の男女は、危険度が高いか低いかの有効な結果は出なかった。

愛知県がんセンターの嶽崎俊郎疫学・予防部室長は98年、コーヒーを一日3杯以上飲む人の胃がんと直腸がんの危険度はいずれも、飲まない人の半分以下だったという調査結果を発表している。

コーヒーとがんの関係については以下の様な調査報告もあります。

a. ハワイの日系人 7355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・肺や膀胱のがんのいずれもがコーヒーの消費量とは関係が無い」

b. ルーエーで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がんとの間に関係は見られない」
「大腸がんや腎臓のがんなどはコーヒー愛好家の方が発生率が少ない」

c. オス大学（デンマーク）の研究グループが18,500人の妊婦を調査した結果
「カフェインを含むコーヒーを一日八杯以上も飲んでいる妊婦は、全く飲まない妊婦に比べ、死産（妊娠満28週以後）の確立が3倍も高い」
「飲む量が一日1～3杯なら死産率はかえって下がっている」

適量のコーヒー摂取が大腸に限らず身体によい効果を与える理由については 岩橋秀夫氏（和歌山県立医科大学大学生科学教室）の次の様な発表があります。

（1988年・毎日新聞から）

「コーヒーの色や風味を決める要素の有機酸（クロゲン酸）ががん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」

コーヒーには、ビタミンB6（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。
