

Dr. 中路の健やか通信 (其の60)



健やか協力隊長



中路 重之

第60回 緑茶

❖胃がん予防効果の真偽は不明

いまや、世界中に日本食レストランがあふれています。チャイニーズレストランに比べ値段が非常に高いにもかかわらずです。

その理由の一つに、日本人は長生きだから、日本食は健康に良いというイメージが世界を駆けめぐっていることがあるのでしょうか。たしかに、日本食は、脂肪分・カロリーが少なく食物繊維が多く、もっと言えば、食品数が多く調理方法も多彩です。



それと同様に、長生きの日本人が飲む緑茶にも注目が集まっています。

ことの発端は、緑茶を飲む人には胃がんが少ないという日本の研究者の報告でした。緑茶には、赤ワインと同じように、カテキンという名のポリフェノールがあって、その抗酸化作用でがんや動脈硬化が防げる、という

のです。一時騒がれた「赤ワイン効果」への便乗だったと思います。赤ワインの効果もそこに多く含まれるポリフェノールによるものと考えられていたからです。

ということで、いくつかの大規模な疫学研究が行われました。

まず、日本の東北大学の研究を紹介しましょう。1984年に、宮城県に住む約2万6千人に質問紙調査を行い、緑茶の1日摂取杯数を調べました。その後、9年間追跡調査をしました。



その結果、緑茶を飲むのが1日1杯未満だった人と比べて、1日1~2杯飲む人の胃がんリスクは1.1倍、3~4杯では1.0倍、5杯以上では1.2倍でした。つまり、緑茶を飲む杯数が多くなっても、胃がんのリスクは下がらなかったという結果だったのです。

また、ハワイ日系人を対象に行われた追跡研究もあります。その研究によると、緑茶による胃がんリスクの低下はみられず、むしろ高くなる傾向がみられました。ただし、胃がん症例数が108例と少なかつたため、この傾向は誤差の範囲だと考えられています。

結局、緑茶のがん予防効果については、「その可能性を示す研究と否定する研究があるが、まだ結論は出ていない」と理解するのが現状では適切でしょう。

ところで、緑茶を飲む人はどんな人でしょうか。

たとえば、時間に余裕がある人、話し好きな人、心に余裕がある人、そんな人なのかも知れません。その辺の所まで考慮して解析しないと



「緑茶と健康」の本当のところは分からないのかも知れないのです。お茶好きな人は十分な水分を補給しているともいえます。疫学研究(人間集団での研究)の難しいところです。