食卓からがん予防 ⑧

井藤久雄

熱い飲み物

食道粘膜にダメージ

喉元過ぎれば熱さを忘れる―。

苦しい経験も過ぎ去ってしまえば苦しさを忘れてしまうことの例えです。しかし、口腔や食道粘膜は熱さでやけどをしてダメージを受けます。

世界がん研究機関（IARC）は1991年、熱いマテ茶を発がん性分類の5段階評価でグループ2A（おそらく発がん性がある）に、コーヒーをグループ2B（発がん性がある可能性がある）にそれぞれ分類しました。

○○○

2016年6月、IARCは飲料の発がん性に関する見解を改めて出しました。千以上の研究論文を解析した結果、マテ茶やコーヒーには発がん性はなかったとし、「非常に熱い飲み物が食道がんの考えられる原因の一つであり、原因となるのは飲料そのものよりも温度である」と発表したのです。

マテ茶もコーヒーもグループ3（発がん性について分類できない）となりました。他方、「65度以上の非常に熱い飲み物」はグループ2Aに分類されました。この結果はマテ茶に関する研究が重要なヒントになりました。

マテ茶は南米のアルゼンチン、パラグアイ、ブラジル、ウルグアイなどを原産とするモチノキ科イエルバ・マテの葉や小枝を乾燥、粉砕、精製した茶葉に熱湯を加えて飲用します。

カルシウム、マグネシウム、亜鉛、鉄、食物繊維を豊富に含んでおり「飲むサラダ」と言われています。抗酸化作用のポリフェノール含有量は赤ワインや緑茶より多く、南米特有の肉料理中心の食生活にあって慢性的な野菜不足を補う重要な栄養摂取源となっています。

熱いマテ茶は専用の金属製ストローで飲用することが一般的ですが、高温のまま口腔や食道粘膜に触れます。マテ茶の飲用と口腔がん、食道がんとの関連を示した報告がありますが、冷やしたマテ茶やティーバッグタイプでは因果関係はありません。それどころかマテ茶抽出物には動物実験でがん抑制作用が報告されているのです。

食道がんの危険因子はアルコールと喫煙が分かっていましたが、「熱い飲み物」が新たに加わり、三大因子がそろいました。

○○○

わが国では、熱い茶がゆを食べる奈良県や和歌山県では食道がんが多い、と私はかつて教わりました。しかし、科学的に検証されたデータを知りません。16年の都道府県別食道がん罹患率ワースト3は、男性では秋田、高知、新潟、女性は東京、高知、大阪。奈良や和歌山はワースト10に入っていません。

熱い飲食物と食道がんの関連を研究することは多くの困難があります。そもそも温度を測定してお茶を飲む人はいません。食習慣はしばしば変化します。このため、日本では大規模な研究はなかったのでしょう。

18年2月、中国の北京大が食道がんと熱いお茶の関連を調査した大規模な研究結果を報告しました。45万6千人（30～79歳）を平均9・2年間にわたり追跡調査し、この間に男性110 6人、女性625人に食道がんが発症しました。

年齢、性別、所得などの社会学的背景、生活習慣、食事内容に関する情報も収集。結論的には、食道がんのリスクは、①毎日熱いお茶を飲む人でもアルコール摂取が1日15㌘未満で、非喫煙者では上がらない②毎日熱いお茶を飲み、アルコール摂取が1日15㌘以上であれば2・27倍③お茶、アルコール、喫煙の三大因子がそろうと5・01倍―になりました。

（公益財団法人広島がんセミナー理事）

【本日のメッセージ】熱い飲み物や食べ物は「温かい」程度に冷まして摂取することが、がん予防になります。