

食卓から がん予防

井藤久雄

緑茶のがん予防効果に対する期待を受け、21世紀に入ると幾つかの大規模疫学研究の結果が報告されました。代表的な施設からの研究成果を紹介します。

まず東北大。2003年、40歳以上の男女約6万6千人を対象とした研究で、緑茶の摂取量と胃がん発症リスクに関連はないと発表しました。

調査は84年から始まっており、胃がん発症に大きく関係しているヘリコバクター・ピロリ菌感染による影響は考慮されていません。緑茶の効果が見えにくくなっている可能性があります。

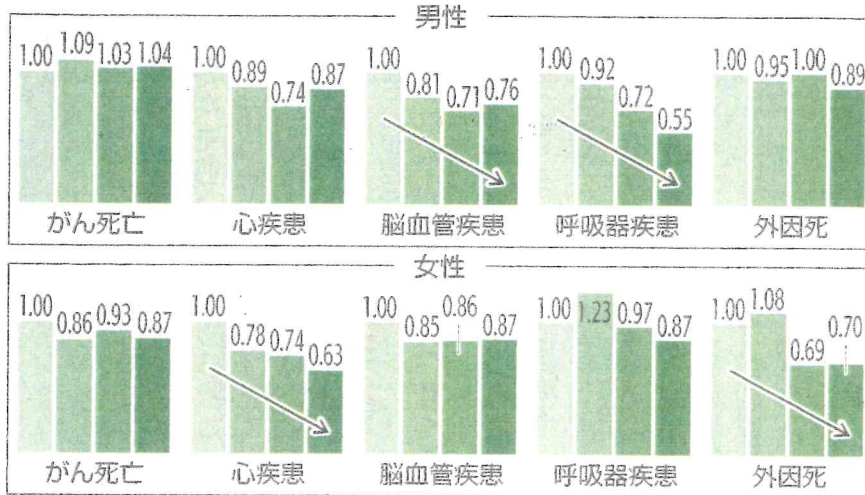
さらに06年には、緑茶を多く飲む人でも前立腺がんのリスクは低くならないと発表しました。

ここからは国立がん研究センターの多施設共同研究

緑茶②

緑茶摂取と死因別死亡リスク 「1日1杯未満」を「1」としたときの比較

■1日1杯未満 ■1日1~2杯 ■1日3~4杯 ■1日5杯以上



(国立がん研究センター調べ。2015年、米国疫学年報に発表)

死因別で関連性に差

の結果です。04年、40歳以上の男女約9万人を追跡調査したところ、緑茶を毎日5杯以上飲む女性では、1杯未満の人に比較して胃の下部でのがん発生リスクが

半分になったと発表しました。15年発表の解析では、緑茶摂取量とがん死亡の危険率に有意な関連はないとされました(図)。この場合、

がん死亡にはあらゆる臓器のがんが含まれるため、女性で胃がんのリスクが低下するとした04年発表の結果は隠れてしまったようです。

16年には緑茶摂取量と脳腫瘍の発生リスクについて、17年には緑茶摂取量と悪性リンパ腫および多発性骨髄腫の発生リスクについて、いずれも「関連はない」と発表しました。

他方、男性では脳血管疾患死と呼吸器疾患死、女性では心疾患死と外因死で、緑茶摂取量が増えるに従って死亡リスクが低下しました。

緑茶に含まれるカテキンの血圧や脂質調節効果、血糖値改善効果、カフェインの血管内皮修復作用などが重要視されています。

特定の飲料とがん予防効果の関連を研究することには多くの問題があります。人は雑食であり、他の食品の影響を排除することができないからです。これまで紹介した加工肉、赤身肉、コーヒーなどでは発がん性が課題になっていました。

08年、緑茶の摂取量と前立腺がんの関係について40歳以上の男性約5万人を追跡調査したところ、前立腺がん発生頻度に差はありませんでした。ただ、緑茶を1日5杯以上飲む人ではがんが前立腺内にとどまるものが多く、1杯未満しか飲まない群に比較すると前立腺を越えて広がる進行がんのリスクは約50%低下して

研究を評価する機関として世界的に権威のある英国の「コ克蘭共同計画」は、信頼できる51の研究論文を調査・解析して、09年に以下のようなコメントをしています。

「緑茶摂取ががんのリスクを低下させるという証拠には矛盾がある。対象研究

「緑茶摂取ががんのリスクを低下させる」と理解するのが妥当です。

【本日のメッセージ】
緑茶の発がん予防効果が証明されているわけでありません。現時点では、緑茶摂取はある程度発がんリスクを低下させる可能性がある」と理解するのが妥当です。

