

論文概要

私たちのコホート研究 8 年後調査で、コーヒーの認知症予防効果が示唆されました。緑茶も同様の予防効果が期待されますが、はっきりしませんでした。そこで、コホート研究 12 年後調査で緑茶摂取と認知症発症の関連、およびその関連に与えるコーヒー摂取の影響を縦断的に調べましたので報告します。

村上コホート研究参加者 (N=14,364, 40～74 歳) のうち、初回調査ですでに要介護認定を受けていた人とアンケートデータの不備を除いた 13,660 人を解析対象としました。

緑茶、コーヒーの摂取量は自記式質問票の食事・嗜好品項目から算出しました。摂取量の妥当性については他の論文で報告済みです (Yokoyama et al. J Epidemiol 2016)。12 年間の追跡における認知症の新規発生情報を要介護認定のデータベースより得て、認知症高齢者の日常生活自立度の IIa 以上を認知症 (要介護認知症) ありと判断しました。得られた摂取量を四分位のグループに分け、摂取量最小のグループを基準として他の群のリスクを相対値 (ハザード比, HR) として算出しました。ハザード比の算出にあたり、性、年齢、婚姻状況、教育歴、職業、BMI、身体活動量、エネルギー摂取量、喫煙・飲酒習慣、病歴の有無を統計学的に調整しました。

緑茶摂取量と要介護認知症のリスク

緑茶の摂取量が多いほど認知症のリスクは低下し (傾向 P 値=0.0178)、600mL/日以上摂取グループの認知症のリスクは 94mL/日未満グループより 25%低下していました (図 1)。この関連性は、性別、年齢群別で解析しても同様でした。

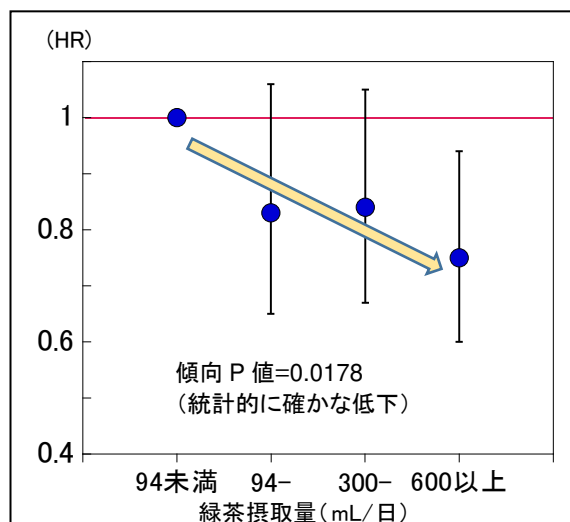


図 1 緑茶摂取量と認知症のリスク

緑茶・コーヒー摂取量と要介護認知症のリスク

緑茶とコーヒー摂取量の組み合わせと認知症リスクの関係を図 2 に示しました。緑茶もコーヒーも別々に (独立に) 認知症のリスクを低下と関係していました (赤矢印)。しかし、緑茶とコーヒーの両方をたくさん飲むグループ (緑バー) ではリスクは期待するほど下がっていません。緑バーのグループのカフェイン摂取量はおおよそ 300 mg 以上であり、現在の 1 日あたりのカフェイン摂取上限とされる 400 mg に近い

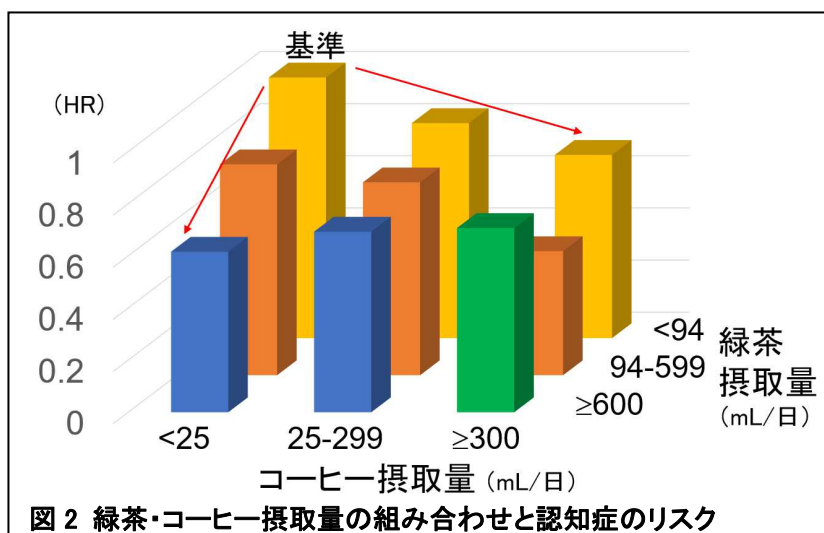


図 2 緑茶・コーヒー摂取量の組み合わせと認知症のリスク

量です。

考察

今回の縦断研究によって緑茶に認知症予防効果が示されました。一日約 4 杯（600cc）以上摂取する人は、摂取の少ない人（一日約 100cc 未満）より認知症リスクは 25%低下していました。コーヒーにも認知症を予防する効果があると考えられますが、緑茶と認知症の関係はコーヒー摂取とは関係なく認めれました。緑茶の認知症予防効果があるとすれば、緑茶に含まれるカテキンなどのポリフェノール類が効いているのかもしれません。しかしながら、その予防メカニズムは十分解明されていないので、今後さらなる研究が必要です。

今回の研究では、緑茶に加えてコーヒーもたくさん飲むグループ（緑茶 600cc 以上かつコーヒー 300cc 以上）では、認知症のリスク低下は小さくなりました。緑茶やコーヒーを飲みすぎることは認知症予防にあまり効果的ではないかもしれません。

今回の研究は観察研究であり、介入試験ではありません。よって、他の要因が緑茶摂取と認知症の関連に影響を与えているかもしれません。また、認知症で最も頻度の高いアルツハイマー病は認知症の症状の出るかなり前からアミロイド B というたんぱく質が脳に蓄積し始めていると考えられ、認知症患者はアミロイド B の蓄積により本研究初回調査の時点ですでに嗜好が変わっていた（緑茶を飲まなくなっていた）という可能性も否定できません。観察研究にはこのような限界があることも知っておく必要があります。