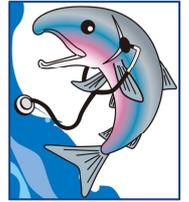


# コホート調査だより



— 鮭で元気プロジェクト —

2021 (No. 9)

発行：村上・関川・粟島健康コホート調査 事務局

2021年12月現在、新型コロナウイルス感染症の流行は落ち着いており日常が戻りつつあります。しかし油断はできませんので、今後も適切な感染予防の行動をとることが重要です。このような中、私どもは2022年の村上市の健診会場でものわすれ5年後検査とフレイル予防のためのインピーダンス筋量測定検査を行う予定です。また、現在村上市と粟島浦村で10年後アンケート健康調査を行っています。

さて、今回の話題は認知症についてです。コーヒー・緑茶と認知症の発症に関する解析を行いましたのでご紹介します。

(J Am Geriatr Soc 2021;69:3529-44)

新潟大学教授

中村 和利



## ○健康寿命と認知症

健康寿命(自立して元気に過ごせる期間)を伸ばすことの重要性が強調されていますが、健康寿命を縮める最も重要な病気の一つとして認知症があります(図1)。そこで今回は、アンケート調査で得られた嗜好品摂取量とその後8年間の認知症発症の情報(要介護情報より)を用いて、コーヒー・緑茶と認知症の解析をしましたので、その結果を中心にお話しします。

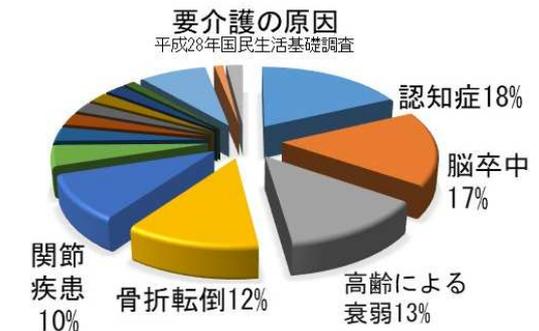


図1 要介護の原因となる病気

## ○コーヒーには認知症予防効果がありそう

初回調査時におけるコーヒーの飲量別に5グループに分け、8年間の認知症の罹患率を比較しました(図2)。コーヒーを飲めば飲むほど罹患率が低下していました(統計学的に確か)。コーヒーを飲まない人を基準とすると、一日3杯またはそれ以上飲む人の認知症罹患率は、飲まない人の約半分でした。認知症罹患率の低下は女性より男性ではっきりしていました。

コーヒーにはなぜ認知症予防効果があるのでしょうか。コーヒーに含まれるカフェイン

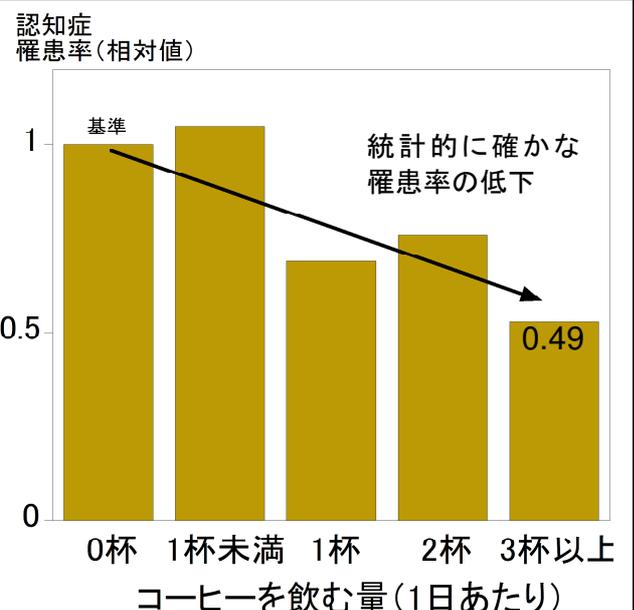


図2 コーヒー摂取量とその後の認知症罹患率(8年間)

やポリフェノールが、認知症、特にアルツハイマー病患者にたまる原因物質(アミロイドβ)を除去したり、神経系を保護したりするめ、と考えられます。しかし、コーヒー以外の要因が認知症予防に関わっている可能性もあります。たとえば、コーヒーを飲む人に特有の性格や行動パターンなどが関わっているのかもしれませんが。

### ○緑茶と認知症

初回調査時における緑茶の飲量別に8年間の認知症罹患率を比較しました(図3)。全体的に見るとは緑茶を飲む人ほど認知症の罹患率が低下する傾向は見られましたが、統計学的にははっきりしませんでした。今回の解析では、はっきりした関連を見いだせませんでした。緑茶にもカフェインやポリフェノールが含まれているので、認知症予防に効果的である可能性はあります。今後さらに観察を続けていきたいと思えます。

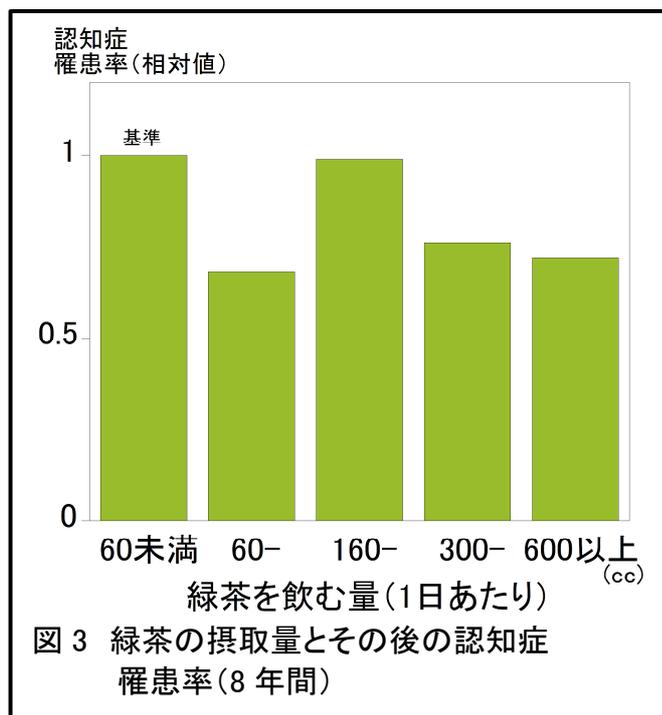


図3 緑茶の摂取量とその後の認知症罹患率(8年間)

### ○昼寝と認知症(追加情報です)

私たちは小千谷市の高齢者389人を対象に、ものわすれ検査を5年間隔で2回行い、認知機能の変化を調べました。そうしたら、短時間(30分未満)の昼寝の習慣のある人は認知機能が低下しない傾向を確認しました(BMC Geriatrics 2021;21:474)(図4)。短い時間の昼寝は脳にとって有益で、認知症予防の効果があるかもしれません。

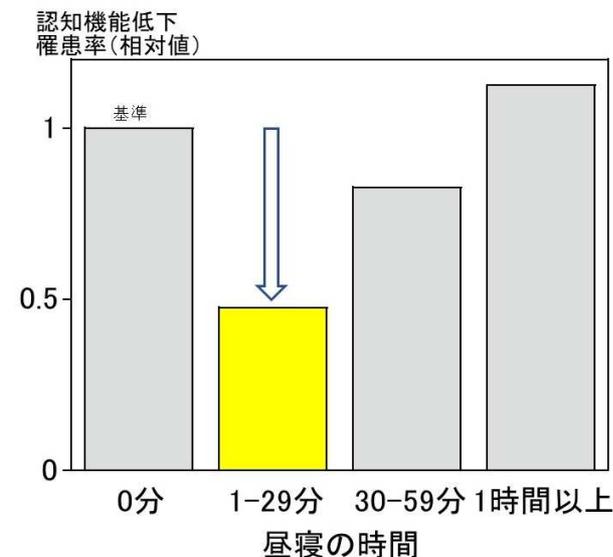


図4 昼寝の時間とその後の認知機能低下の罹患率(5年間)

### ○まとめ

これまでの多くの研究から、認知症予防に効果があると考えられている生活要因は学習すること(教育)と体を動かすこと(運動)です。これらに加えて、今回コーヒーに認知症予防の効果があることが示唆されました。緑茶にも同様の効果が期待されますので、さらに研究を続けます。しかし、認知症予防研究の結果の解釈には注意が必要だと考えています。アルツハイマー病では、認知症の症状がでる前から原因物質のアミロイドβが脳に蓄積されるため、早い時期に生活習慣が変わっている可能性があるからです。この点も考慮しながら研究を続けていきます。