

総合健診センター
がん予防だより
第17号 平成26年6月 公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団 発行
〒470-1101 豊明市沓掛町石畑142-20 TEL 0562-92-9011 FAX 0562-92-9013 <http://www.aichi-kenko.or.jp>

シリーズ **がん予防トピックス 14**

コーヒーはがん予防に役立ちますか？

田中 英夫 先生

愛知県がんセンター研究所
疫学・予防部部長

最近、コーヒーががん予防の有力候補として注目を集めています。最初にヒト集団を対象とした疫学研究で、コーヒーの摂取が肝臓がんのリスクを下げることを報告したのは、日本の疫学研究者で、2005年のことです。その後、日本やイタリアなどで、いくつもの同じ結果を示す疫学研究成果が発表されました。それらの研究成果は、1日にコーヒーを飲む回数の多い人ほど、リスクが下がるという、負の量反応関係がみられたことや、肝臓がんのリスク要因である、肝炎ウイルス感染の有無や、飲酒歴、喫煙歴の影響を除いて調べても、結果はゆらぎませんでした。以上のことから、コーヒーを多く飲んでいる人は、肝臓がんになりやすいことは、ほぼ確実と考えられます。

その後、コーヒーは、肝臓がんだけでなく、大腸がん、膵臓がん、子宮体がん、上部消化管（口腔、咽頭、食道）のがんにも、同じように、多く飲んでいる人ほど罹りにくい傾向が見られることがわかりました。図にありますのは、日本人女性の一般住民約5万人を10年間以上にわたって観察した疫学研究の結果です。大腸の中の結腸にできるがんの発症リスクは、「コーヒーをほとんど飲まない」人を1.0とした場合、「1週間に4杯以上」、

「1日に1～2杯」、「1日に3杯以上」飲む人では、順に、0.79、0.74、0.44と、1日に飲む回数が多くなるほど、リスクが低下していました。

それでは、もし本当にコーヒーにがん予防効果があるとするならば、それはどのような理由によるのでしょうか？ コーヒーと同じカフェインが含まれている緑茶では、このような観察結果が得られていないことから、カフェインが原因物質とは考えにくいようです。コーヒーには、ポリフェノールという抗酸化物質が含まれており、これが、様々な発癌物質が細胞内のDNAを傷つける危険性を下げることが考えられます。また、コーヒーを多く飲んでいる人は、血糖値が上がりやすいことが報告されています。コーヒーは、血糖値をコントロールするインシュリンの働き目を良くすることで、インシュリンを節約することができるのではないかと考えられます。インシュリンは、血糖値をコントロールする働きと同時に、細胞を分裂させ、増殖を促す働きもあります。このため、コーヒーがインシュリンの量を節約することができれば、細胞の不必要な分裂増殖が少なくなり、その結果、がんが起きるリスクの軽減にもつながるのではないかと考えられます。

コーヒーががん予防に役立つか？を科学的に証明するためには、私達疫学研究者は、もう少し分子疫学レベルでの研究を続ける必要があると考えています。しかし、これまでの先行研究を総合し

た私の個人的な印象では、コーヒーは、大腸がんや肝臓がんなどの複数のがんに予防的に働く可能性がかなり高いと感じています。

コーヒーの摂取量と結腸がん発症リスクとの関係

日本人女性50,139人のコホート研究
Lee KJ et al. Int J Cancer (2007)

