

# コーヒーブレイクで鋭気を



日野病院名誉病院長 玉井 嗣彦

エチオピアのカファを原産地とするコーヒーが発見されたのは、その実を食べた羊が一晩中寝ずに元気よく跳ね回っているのに羊飼いが気づいたのがきっかけ、という言い伝えがあります。コーヒーには覚醒作用があり、元気づけになることが、大昔から語り継がれているわけです。

確かに、飲めば頭がスッキリし、仕事の能率が上がるような気がして元気もでますので、私も日常の眼科診療前に必ず1杯飲んでから、仕事に励んでいます。

その動機はともかく、今やコーヒーは全世界で愛飲されていますが、その飲用が及ぼすさまざまな影響については亡国論まであり、一つの見解を見つけにくいのが現状です。

しかし、2012年に「1日4～5杯のコーヒーで寿命が延びる」といった見出しで話題になった米国の学術誌に掲載された論文からは、亡国論に至らない見解が得られたようですので、毎日新聞掲載の「ご近所のお医者さん」でも話題にしましたが、ここにあらためて紹介したいと思います。

新型コロナウイルス感染症の拡大がまだ収まらず、落ちつかない毎日が続いていますが、コーヒーブレイクを兼ねて、ご一読いただければ幸いです。

本論文は、1995～96年の間に、米国6州（カリフォルニア、フロリダ、ルイジアナ、ニュージャージー、ノースカロライナ、ペンシルベニア）および二つの大都市圏（アトランタ、デトロイト）の50～71歳の居住者を対象に、食生活を中心とする生活習慣についてアンケート調査を実施したものです。

コーヒーの飲用状況は、飲まない、1日1杯、2～3杯、4～5杯、6杯以上、の5ランクで男女別に、さらに愛飲するコーヒーもカフェイン入りか、無しかでグループ分けしています。

2008年度末で調査を終了していますが、その結果、コーヒーの飲用者の方が男女ともに死亡率が高く、1日6杯以上飲用している男性は非飲用者に対して1.60倍、女性で1.51倍、特にがん及び呼吸器疾患での死亡は2倍以上となっています。コーヒーの愛飲者は同時にたばこをたしなむ傾向にあり、飲酒の量も多く、食べる肉は自身より赤身が多い傾向にあるので、こうした要因を補正したデータでも、1日6杯以上の飲用者で同様の結果が得られました。

最も低い死亡率を示したのは1日4～5杯飲む対象者で、がん、心疾患、呼吸器疾患、脳卒中、外傷および事故、感染性疾患（結核、敗血症、寄生虫症など）、糖尿病、その他で死亡する確率も一番低い結果が得られました。また、カフェインを含むものと含まないものでは、ほとんど同じ傾向を示していました。従って、1日4～5杯のコーヒーで死亡率が一番減る要因としては、ポリフェノールなどカフェイン以外の成分が関わっている可能性が指摘されています。

砂糖を控えめにすることが肝要ですが、眠気覚ましに1日に4～5杯程度のコーヒーを飲んでおられる方々には、福音のデータではなかったでしょうか。

最近、食事後すぐに愛用して、血糖値の上昇をおさえる特異なコーヒーが開発され、糖尿病患者さんのみならず、本症の予防のためには福音となるテレビコマーシャルが流れていますが、その進展に期待したいものです。

人生、1杯のコーヒーからだけではなさそうです。