

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



嗜好品としてのコーヒー 心と体への良い効果

夜のテレビを見ているとさまざまな健康食品のCMが氾濫しています。個人の感想で「すごく良かった」と、にこやかに話している方が出てきますが、私にはうさんくさくてとても信用できません。そのような商品よりもっと確かで、学術的にも多くの研究がその効果を証明している嗜好品があります。今回はその代表であるコーヒーについてお話しします。

コーヒーを飲みながら読書や音楽鑑賞、あるいは人との語らいの時間を楽しむという方も多いかと思えます。実はこうした「コーヒー

のある時間」には、科学的に証明された心と体への良い効果がわかっています。まず精神的な面では、コーヒーに含まれるカフェインの働きによって、気分が明るくなったり、幸福感が高まったりする効果があります。また、集中力や注意力を高めて作業効率を向上させることも知られており、これらの作用は多くの方が日常の中で実感されているかもしれません。

さらに、コーヒーは精神面だけでなく、身体の健康にも多くの良い影響を与えられることが、数々の研究で明らかになっています。2021年に発表された大規模な疫学研究では、1日に3〜5杯のコーヒーを飲む人は、心臓病や脳卒中のリスクが明らかに低いという結果が示されました。また、コーヒーは肝臓にも良い影響をもたらし、肝硬変への進行を抑え、肝臓がんの発症リスクを約40%も下げると報告されています。ほかに、日常的にコーヒーを飲む習慣が2型糖尿病の発症リスクを25%ほど低下させますし、パーキン

ソン病やアルツハイマー病といった神経の病気に対する予防効果も指摘されています。

コーヒーが持つ健康効果 適量を守って楽しんで

こうした健康効果は、コーヒーに含まれるさまざまな成分によってもたらされます。たとえば、クロロゲン酸やカフェ酸といったポリフェノールは、体の中で起こる酸化ストレスを軽減し、細胞へのダメージを防ぐ抗酸化作用を持っています。また、コーヒーには慢性的な炎症を抑える働きもあり、これが心臓病やがん、糖尿病といった慢性疾患の進行を防ぐことにつながります。肝臓に対しては、炎症を引き起こす物質の産生を抑えることで、線維化や脂肪の蓄積を防ぎ、肝硬変や肝がんの進展を抑える効果となります。さらに、カフェインは脳内でドーパミンの分泌を促すことで、神経細胞を保護し、神経変性疾患のリスクを下げると考えられています。

ただし、1日3〜5杯ま

で健康効果を期待できる適量とされており、それ以上の摂取では不眠や胃腸の不調、動悸などの副作用が現れることがあります。健康を意識するのであれば、適量を守って楽しむことが大切です。

コーヒーは、身近でありながら、心と体の両面に働きかけてくれる嗜好品です。日々の休憩時間や仕事の合間、気分転換が必要なときなどに、ぜひ一杯のコーヒーをゆっくりと味わってみてください。きっと、身も心も軽やかにリフレッシュできるでしょう。

