

## コーヒーの消費量が中程度なら心臓血管病のリスクが最小に

コーヒーの消費量と心臓血管病のリスクとの関係については議論がある。そこで、長期間にわたるコーヒーの消費と心臓血管病のリスクとの用量反応関係について、メタ分析により検討した。

PubMed および EMBASE を検索し、コーヒーの消費量と心臓血管病のリスク（冠動脈性心臓病、脳卒中、心不全、心臓血管病の死亡率を含む）についての前向きコホート研究 36 件を抽出し、1,279,804 人の被験者、36,352 例の心臓血管病症例が対象となった。コーヒーの消費量と心臓血管病のリスクには有意な非線形の関係がみられた。心臓血管病のリスクの相対危険度は、最もコーヒーの消費量が少なかった群（一日消費量の中央値が 0 杯）と比較して、消費量が最多の群（一日消費量の中央値が 5 杯）で 0.95、二番目に多い群（一日消費量の中央値が 3.5 杯）で 0.85、三番目に多い群（一日消費量 1.5 杯）で 0.89 であった。リスク別では、冠動脈性心臓病および脳卒中でより有意な非線形の関係がみられた。したがって、コーヒー消費量が中程度であれば心臓血管病のリスクと有意な逆相関がみられ、一日 3~5 杯で最も心臓血管病のリスクが低くなり、また、コーヒーの消費量が多くても心臓血管病のリスクは高くないことが示された。

出典：Circulation. 2014; 129: 643-659