

コーヒー摂取で心臓病、脳血管病による死亡リスク低下～日本の研究から

世界的にコーヒーの消費量は上昇しており、コーヒーの摂取と健康効果についての研究は多数実施されている。しかし、死因別には心臓病やがんに関する研究が多く、結果も一貫していなかった。そこで本研究では、日本人を対象にコーヒー摂取と 5 大死因との関連について大規模前向き研究を実施し検討した。

対象となったのは、登録時にがんや心臓病、脳血管病の既往がない 40～69 歳の日本人 90,914 例で、平均 18.7 年の追跡期間中に 12,874 例が死亡した。解析の結果、コーヒー摂取と全死亡リスクとの間に逆相関が認められ、コーヒーを飲まない人と比べた全死亡のハザード比は、1 日のコーヒー摂取量が 1 杯未満で 0.91、1～2 杯で 0.85、3～4 杯で 0.76、5 杯以上で 0.85 となった。5 大死因別では、心臓病、脳血管病、呼吸器疾患による死亡リスクとの関連が認められたが、がんとの関連は認められなかった。とくに、1 日のコーヒー摂取量が 3～4 杯の人では、飲まない人に比べて心臓病による死亡のハザード比が 0.64、脳血管病による死亡のハザード比が 0.57、呼吸器疾患による死亡のハザード比が 0.60 となった。

今回の結果から、日本人において、コーヒーを習慣的に摂取することが心臓病や脳血管病、呼吸器疾患による死亡リスクの低下に関連することが示された。

出典：American Journal of Clinical Nutrition. Published online Mar 11, 2015;

pii: ajcn104273