

## 緑茶の摂取で主要死因の死亡リスクが減少～日本の研究から

日本の大規模集団における緑茶の摂取と全死因、がん、心臓病、脳血管疾患、呼吸器疾患、外傷、その他の死因との関連について検討した。

日本の大規模集団コホート研究 JPHC Study は、全国 11 の保健所と国立がんセンター、国立循環器病研究センター、大学、研究機関、医療機関などとの共同研究として行われている。本研究で、1990～1994 年に 40～69 歳であった日本人 90,914 人を追跡したところ、18.7 年の追跡期間中に 12,874 人が死亡した。統計学的分析の結果、男性における全死因死亡のハザード比は、緑茶の摂取が 1 日 1 杯未満の人と比べ、1～2 杯飲む人では 0.96、3～4 杯飲む人では 0.88、5 杯以上飲む人では 0.87 であった（傾向の  $p < 0.001$ ）。また、女性におけるハザード比はそれぞれ順に 0.90、0.87、0.83 であった（傾向の  $p < 0.001$ ）。緑茶摂取は、男女両方における心臓病による死亡率、男性における脳血管疾患および呼吸器疾患による死亡率と逆相関していた。がんによる死亡率とは関連が認められなかった。

今回の前向き研究により、日本人においては、緑茶を摂取することで全死因および心臓病、脳血管疾患、呼吸器疾患による死亡のリスクが減少する可能性が示唆された。

出典：Annals of Epidemiology. Published online Mar 25, 2015;

pii: S1047-2797(15)00096-4.