

コーヒーを愛飲する人は長生き

適度のコーヒーの摂取と、さまざまな疾患の発症リスク低下を関連づける研究は多数ある。しかし、コーヒーの摂取と死亡リスクの関連については未だ結論に達していない。そこで本研究では、米国の医療従事者 20 万人以上を対象にした調査に基づき、コーヒーの摂取と死亡リスクとの関連について解析を行った。

その結果、1 日あたり 1~5 杯のコーヒーを飲んでいただけの人ではコーヒーを飲まない人と比べ、高血圧などの健康障害を考慮しても、死亡のリスクが低かった。とくに心臓血管病、神経疾患（パーキンソン病など）、自殺による死亡率が低かった。がんによる死亡率の低下とコーヒー摂取には有意な関連はみられなかった。喫煙者を除外するとコーヒー摂取と死亡率低下の関係はさらに強まり、1 日あたり 3~5 杯コーヒーを飲む人は、飲まない人に比べ死亡率のハザード比が 0.85、1 日あたり 5 杯以上の人では 0.88 であった（傾向の $p < 0.001$ ）。カフェイン抜きでも、長寿に関連していた。

したがって、コーヒーを多飲する人は、飲まない人よりも長生きすることができ、心臓病や神経疾患で早期に死亡するリスクも低くなることが示唆された。

出典：Circulation. Published online Nov 16, 2015;

pii: CIRCULATIONAHA.115.017341