

コーヒー1日3~4杯でさまざまな健康転帰のリスクが大幅に低減 —メタ解析の包括的レビュー

コーヒーの飲用による様々な健康上の転帰について、既存のエビデンスを検証するため観察研究および介入研究のメタ解析の包括的レビューを行った。

医学データベースを用いて、成人を対象としたコーヒー飲用と健康転帰との関連を評価した観察研究および介入研究のメタ解析の文献を選出したところ、67の健康転帰についての観察研究のメタ解析が201件、9つの健康転帰についての介入研究のメタ解析17件が同定された。これらにより、コーヒー摂取量の多少、飲用の有無、1日に飲む杯数の1杯差などの全てにおいて、コーヒーの摂取による健康転帰は有害性よりも有益性との関連が強くみられた。コーヒーを全く飲まない人に比べ、1日に3~4杯飲む人では全死因死亡、心臓血管死、心臓血管病などの相対リスクが有意に低かった（それぞれ0.83、0.81、0.85）。また、飲用と健康転帰には非線形の関係がみられた。飲用量が多い人では、少ない人に比べてがんの発症リスクが18%低かった（相対リスク0.82）。また、飲用によりある種のがんや神経疾患、代謝性疾患、肝疾患のリスク低下もみられた。妊婦においては、コーヒーの多量摂取は少量または非摂取の場合と比べ低体重児、早産、流産の頻度が高かったが、これらを除けば、喫煙について補正するとコーヒー摂取による有害な関連はほぼみられなかった。また、女性ではコーヒーの飲用と骨折のリスクに関連がみられたが、男性ではみられなかった。

したがって、コーヒーの飲用は1日に3~4杯でさまざまな健康転帰のリスクが最も低減され、有害性よりも有益性のほうが高いことが示された。これらの因果関係を解明するためにはさらなる研究が必要である。妊婦を除き、コーヒーは重大な害を引きおこすリスクがない介入法となる可能性が示唆されたのは重要な点である。その際、骨折リスクの高い女性は除外されるべきである。

出典：British Medical Journal. 2017; 359: j5024