

1日6杯以上のコーヒーは認知症リスクと関連、脳卒中とは関連弱い

コーヒーは世界的に人気のある飲料であり、中枢神経刺激作用のあるカフェインを含有する。本研究では、習慣的にコーヒーを摂取することが脳の容積の違いや認知症、脳卒中の発症に関連するかについて検討した。

UK Biobankに参加した398,646例（37～73歳）が対象となり、そのうち、MRIのデータは17,702例で得られた。コーヒーの摂取量と脳容積、認知症、脳卒中との関連を統計学的に分析した。結果、習慣的なコーヒー摂取量と脳全体の容積とに逆線形の関連が認められ、コーヒー摂取量が多いほど脳容積が低下した。コーヒー摂取と認知症との関連は非線形を示し、コーヒーを少量摂取する人と比べ、コーヒーを摂取しない人、カフェインレスコーヒーを摂取する人、1日6杯以上摂取する人でオッズ比が高かった。1日6杯以上コーヒーを摂取する人では、1日1-2杯摂取する人と比べ、認知症のオッズ比が1.53と高かった。一方で、脳卒中との関連は弱かった（オッズ比1.17、 $p=0.055$ ）。

したがって、コーヒーの摂取量が1日6杯以上と多いと脳容積が低下し、認知症リスクが高まることが示された。

出典：Nutritional Neuroscience. 2021 Jun 24; 1-12.