

平成20年8月29日

コーヒー3杯以上、子宮体がんリスク大幅減 (朝日新聞 9/1より) 女性も男性もおいしいコーヒーを飲んで健康に！元気に！

コーヒーを毎日3杯以上飲む日本の女性は、あまり飲まない女性より子宮体がんになるリスクが大幅に下がるらしいことが、厚生労働省研究班の大規模追跡調査で分かりました。

子宮体がんは子宮がんのうち、胎児の育つとこにできるがん。子宮がんには、ほかに子宮の入り口近くにできる「子宮頸(けい)がん」があります。

全国各地に住む40～69歳の女性約5万4千人にアンケートして、約15年間追跡した。期間中に117人が子宮体がんになった。調査開始時に聞き取りしたコーヒー摂取の頻度によって、子宮体がんの発生率を比較。その結果、コーヒーを飲むのが週2日以下の人の発生リスクを1とした場合、毎日1～2杯飲む人が0.61、毎日3杯以上飲む人が0.38と低かった。

調査前にかんが発生していた可能性を排除するため、追跡を始めてから5年間に子宮体がんを発生した場合を除いて分析しても、同じ傾向だった。また、緑茶の摂取との関係も分析したが、関連は認められなかった。

子宮体がんの発生はインスリンや女性ホルモンの関連が考えられています。解析を担当した国立がんセンター予防研究部の島津太一研究員は「コーヒーを飲むことでこれらの濃度が影響を受ける可能性を示す報告がある。さらに解明したい」と言っています。

同研究班の同様の大規模調査では、コーヒーを多く飲む人は男女とも肝臓がんの発生リスクが低いという結果も出ています。

子宮体部がん(子宮体部癌)

子宮にできる悪性腫瘍の事を総称して子宮がんといい、婦人科系のがんのなかでは最も発生頻度の高いがんになります。子宮体部がんの発生率は子宮頸部がん比べて少なく、以前は10%未満でしたが最近では子宮体部がんの患者さんが増加傾向にあり子宮がん全体の2割～3割程度になっています。特に都心部で生活する女性で発生する割合が高くなっており、ライフスタイルとの関連性が高いとされています。子宮体がんは40歳代から増え始め50歳～60歳代で最も多く、閉経期前後から閉経期以降比較的早い時期の疾患であることがわかります。

【子宮体がんの原因】

子宮体がんの発生は、閉経後の女性、未婚の女性、妊娠・出産の経験がないまたは少ない女性、動物性脂肪を好む肥満体の女性に多くみられます。これらが当てはまる女性は同時に乳がんの発生率も高くなることが分かっています。

コーヒーを飲む人ほど血糖値が上がりにくい。

東大病院と朝日生命糖尿病研究所の調査によると、コーヒーを良く飲む人ほど血糖値が上がりにくいという結果が出ています。調査では、紅茶や緑茶、ウーロン茶でも同様の調査をしたようですが、血糖値との関連は見つからなかったとしています。

コーヒーは善玉コレステロールを増やす。

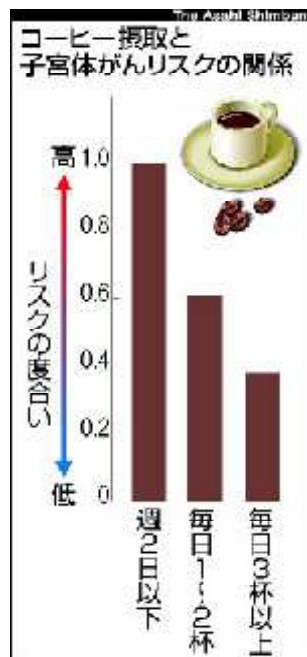
日本動脈硬化学会でコーヒーは動脈硬化を予防する善玉コレステロールを増加させる作用があると従来の通説を覆す報告がだされました。

コーヒー好きの私にはありがたい話題ばかりですが、コーヒーも良いところばかりではなく、悪いところも無いわけではありません。食事中にコーヒーを飲むと鉄分の吸収が悪くなることや、僅かながら発がん性を持つ物質も存在しているという指摘もあります。また、妊娠中にはあまり飲まない方が良いとも言われています。どんな食べ物でも食べすぎは良くありませんし、それだけ食べていけば良いという万能なものはありません。

バランスよい食事を基本にしな がら、コーヒーの習慣を持つようにすると良いかもしれません。

気になるのが、インスタントコーヒーでも上記のような効果があるのでしょうか…?

できれば、おいしいコーヒーを飲みたいですね。近所でおいしい喫茶店があれば教えてください。



過去一覧

過去の内容をご覧いただける方は左記のボタンをクリックして下さい。