

コーヒーは古くから人に愛用されてきた飲料であることは言うまでもありません。コーヒーには多くの薬理活性を持つ成分が含まれていることもご存じのとおりです。その中の主要な成分であるカフェインがひょっとすると病気の予防になっているという論文が米国医師会雑誌に掲載されています(JAMA 283: 2674-2679, 2000)。これまで知られているカフェインの薬理作用は、中枢興奮、利尿、強心、気管支拡張などがありますが、論文の著者によれば、コーヒーに含まれているカフェインの摂取量はパーキンソン病の罹患率と逆相関があるということです。対象になったのはホノルル心臓プログラムの登録された 45-68 歳の日系米国人の男性約 8,000 人でした。この研究ではこれらの個人のコーヒー摂取習慣をなんと 30 年間追跡調査したのです。これほどの規模の被検者をこれほど長期間に追跡した前向き研究は、コーヒーに関してはもちろん人類史上初めてです。この研究について 1 編の論文を出版するのに 30 年かかったことになります。しかし、その価値は極めて大きなものだと思います。研究を開始した時点ではパーキンソン病の患者さんはゼロでした。その 30 年間の 6 年ごとにコーヒーから摂取されるカフェインの量だけでなく、コーヒー以外の食事から摂取されるカフェインの量を評価し、同時にパーキンソン病の罹患率を調べたのでした。この 30 年間で、102 人の方がパーキンソン病と診断されました。パーキンソン病の罹患率を 1 万人当たりの値で示しますと、コーヒーを全く飲まない人は 10.4 人と最も高く、1 日当たり 120-320ml 飲む人は 5.5 人と減り、これより量が増えるにつれてパーキンソン病の罹患率は用量依存性に低下し、1 日当たり 720ml 飲む人（毎日 4-5 杯以上に相当）はわずかに 1.9 人でした。ちなみに、日本在住の日本人は 1 万人当たり約 5 人です。コーヒーを飲む際に、砂糖やミルクを入れても入れなくても関係ありませんでした。このような逆相関関係はコーヒー以外の食事由来のカフェイン量にも認められました。喫煙の習慣には無関係でした。コーヒーの摂取量と逆相関関係があるといっても、コーヒーとの因果関係を示すものではない、あるいは予防効果を示すものではないと、思われる読者もおられると思います。私もそう思います。たとえば、パーキンソン病になりやすい人は何らかの原因でコーヒーを避ける傾向があるのではないかと。パーキンソン病の患者さんは特有の几帳面さあるいはまじめさというものがあり、この性格のためにコーヒーを避けているのではないか。あるいは、コーヒーを避ける傾向にある人が長生きするために見かけ上パーキンソン病の割合が大きくなったのではないか。コーヒーを摂取するとコレステロールが増えますが、それが原因で短命となり、見かけ上今回のような結果が出たのではないか。しかし、別の研究によってコーヒー摂取量と冠動脈疾患のリスクは無関係であることが証明されています。残された問題としては、カフェインにパーキンソン病予防効果があるかどうかを実験的に調べることでしょう。これまで、パーキンソン病の危険因子として指摘されてきたのは、蛋白質、果物、乳製品の摂取不足、たばこを吸わない人、酒を飲まない人、精神的・社会的に活発でない人などがありますが、今回の報告はカフェインの良い作用が大がかりな研究により分かったと言うことになります。Pharmacafe のコーヒーもパーキンソン病の予防になるのでしょうか。