

作成番号:0266

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

号数:2025-266

内容:緑茶やコーヒーには日本人の認知機能低下の予防効果があるか？

出典:A longitudinal cohort study demonstrating the beneficial effect of moderate consumption of green tea and coffee on the prevention of dementia: The JPHC Saku Mental Health Study.

Journal of Alzheimer's disease : JAD. 2025 Jan 08;13872877241303709. doi: 10.1177/13872877241303709.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39772974/>

緑茶やコーヒーには認知機能低下の予防効果があることが報告されているが、長期的な影響はよくわかっていない。慶應義塾大学の研究者らは、中年期における緑茶やコーヒーの摂取が認知症予防に及ぼす影響を調査し、Journal of Alzheimer's Disease 誌オンライン版 2025 年 1 月 8 日号に報告した。

1,155 人(1995 年時点の年齢:44~66 歳)の参加者の緑茶およびコーヒーの摂取量は、1995 年と 2000 年のアンケートにより評価した。認知機能レベルは、2014~15 年に神経心理学的評価を行った。毎日 2~3 杯の緑茶を摂取した人は、潜在的な交絡因子で調整した後、認知機能低下リスクの有意な減少が認められた(オッズ比[OR]:0.56、95%信頼区間[CI]:0.35~0.91)。4 杯以上の緑茶の摂取により、統計学的に有意な差は消失した。緑茶による認知機能保護効果は、とくに男性で確認された(OR:0.38、95%CI:0.19~0.76)。高齢者(1995 年時点の平均年齢:53 歳以上)では、毎日 1 杯以上のコーヒー摂取により認知機能低下リスクの有意な減少が確認された(OR:0.54、95%CI:0.34~0.84)。ただし、サンプル全体では、有意な差は認められなかった。

中年期における適度な緑茶摂取は、とくに男性において、認知症予防に有効である可能性が示唆された。また、コーヒーによる認知症予防効果は、高齢者においてより有益であろう。

Table 2. Risk of significant cognitive decline and green tea consumption.

	≤1 cup/day	2–3 cups/day	4–6 cups/day	≥7 cups/day	p-trend
All participants					
(case/non case)	42 / 126	62 / 296	73 / 246	82 / 228	
Minimum model	Ref.	0.61 (0.39–0.98)	0.75 (0.47–1.20)	0.82 (0.52–1.31)	0.285
Full model	Ref.	0.56 (0.35–0.91)	0.68 (0.42–1.10)	0.73 (0.45–1.19)	0.141
Younger ^a					
(case/non case)	17 / 80	20 / 179	20 / 124	18 / 91	
Minimum model	Ref.	0.53 (0.26–1.09)	0.76 (0.36–1.61)	0.96 (0.45–2.04)	0.684
Full model	Ref.	0.57 (0.27–1.23)	0.82 (0.38–1.81)	1.04 (0.46–2.35)	0.845
Older ^a					
(case/non case)	25 / 46	42 / 117	53 / 122	64 / 137	
Minimum model	Ref.	0.68 (0.37–1.28)	0.76 (0.42–1.40)	0.81 (0.45–1.48)	0.434
Full model	Ref.	0.66 (0.34–1.29)	0.68 (0.36–1.32)	0.73 (0.38–1.41)	0.347
Male					
(case/non case)	27 / 61	28 / 129	23 / 88	35 / 84	
Minimum model	Ref.	0.48 (0.25–0.92)	0.47 (0.23–0.94)	0.72 (0.37–1.38)	0.350
Full model	Ref.	0.38 (0.19–0.76)	0.39 (0.18–0.83)	0.53 (0.26–1.08)	0.089
Female					
(case/non case)	15 / 65	34 / 167	50 / 158	47 / 144	
Minimum model	Ref.	0.83 (0.42–1.69)	1.14 (0.59–2.30)	1.04 (0.53–2.10)	0.845
Full model	Ref.	0.74 (0.36–1.56)	1.05 (0.52–2.17)	1.00 (0.49–2.11)	0.771

Table 3. Risk for significant cognitive decline and coffee consumption.

	<1 cup/day	≥1 cup/day
All participants		
(case/non case)	187 / 554	72 / 342
Minimum model	Ref.	0.79 (0.57–1.09)
Full model	Ref.	0.72 (0.51–1.01)
Younger ^a		
(case/non case)	42 / 260	33 / 214
Minimum model	Ref.	1.05 (0.63–1.73)
Full model	Ref.	1.03 (0.60–1.77)
Older ^a		
(case/non case)	145 / 294	39 / 128
Minimum model	Ref.	0.64 (0.42–0.97)
Full model	Ref.	0.54 (0.34–0.84)
Male		
(case/non case)	76 / 211	37 / 151
Minimum model	Ref.	0.86 (0.53–1.37)
Full model	Ref.	0.70 (0.40–1.18)
Female		
(case/non case)	111 / 343	35 / 191
Minimum model	Ref.	0.74 (0.47–1.15)
Full model	Ref.	0.73 (0.45–1.15)