

前回書きましたが「抗がんサプリメント」はがん予防どころか、がんを増やす場合もあり、お勧めできません。しかし、緑茶を1日に5杯以上飲む女性では、ほとんど飲まない女性に比べ、胃がんのリスクが約3割低いことが示されています。男性でも緑茶を飲む頻度が高いほど、進行した前立腺がんのリスクは低下

がん社会 を診る

中川 恵一

することが分かっています。コーヒーはお茶以上にがんの予防に有効で、肝臓、大腸、膵臓(すいぞう)、子宮体がんといった、緑茶が効果を示さないがんを予防する可能性があります。たとえば、男性の場合、コーヒーを1日3杯以上飲む人は、膵臓がんにかかるリスクが4割も下がるというデータがあります。

緑茶・コーヒーで予防



イラスト・中村 久美

肝臓がんの場合、コーヒーをほぼ毎日飲む人は、男女ともリスクが約半分に減少しています。特に、1日の摂取量が増えるほどがんの発生が低下し、1日5杯以上飲む人では、肝臓がんの発生率は4分の1にまで低下していました。肝臓がんの9割以上は、B型かC型のウイルス性肝炎が原因で発症します。コーヒーには炎症をやわらげる作用があり、肝炎の進行を抑えることで、肝臓がんを予防するのではないかと考えられます。コーヒーに含まれるクロロゲン酸などの「抗酸化物質」が、肝臓の細胞のがん化を防いでくれるとの報告もあります。

コーヒーは膵臓、大腸、子宮体がんなど、糖尿病や肥満、運動不足がリスク要因となるがんを予防することが分かっています。コーヒーを飲むと、運動したと同様に糖の消費が進みます。このため、体内で血糖値を下げるホルモンの「インスリン」を分泌する必要がなくなります。一方、インスリンは糖尿病や運動不足が原因となるがんを増殖させる傾向がありますので、コーヒーはがんと糖尿病の双方の予防に役立つこととなります。厚生労働省の研究班のまとめでも、コーヒーは、肝臓がんを「ほぼ確実に」予防し、大腸がんを予防する「可能性あり」と位置づけられています。コーヒーの有効性は次第に定説になりつつあります。ちなみに、がん予防の目的ではありませんが、私はコーヒーが大好きで、1日に5杯はブラックで飲んでいました。ただ、胃酸の分泌を促す作用などもありますので、飲みすぎには注意しましょう。(東京大学病院准教授)