

ヒトにおけるお茶と心臓の健康状態との関係 3/5

Andrew Halpner, Ph.D

例えば、ヒトに緑茶もしくは紅茶を1回服用させると、血漿の抗酸化能が改善し、繰り返し服用させると酸化ストレス(DNAの酸化的損傷など)のマーカーが低下することが明らかになっている。特に顕著なものとして、緑茶のカテキン成分、そのなかでもエピガロカテキンガレート(EGCG)、およびテアフラビン等の紅茶成分が、大きな抗酸化力を有することが多くのモデル系において実証されている。またフラボノイドは、フリーラジカルを直接消去する能力を有するだけでなく、金属とキレートを形成する、平滑筋細胞の増殖を抑制する、血管拡張や血液循環を促進する、血管内皮機能を高める、酸化促進酵素を阻害する、第Ⅱ相解毒を促進する、細胞間のギャップジャンクションを介した情報伝達を活性化する、といった能力を有することが明らかになっている。お茶の血管(内皮細胞)機能を高める能力を示す興味深い例が、『Clinical Science』誌に発表された研究論文に載っている。この研究では、被験者らに1日5杯の紅茶、もしくはプラセボ(お湯)を4週間服用した。上腕動脈の駆血解除後の血管拡張能を測定することで、機能を評価した。また、お茶を摂取する前と後で動脈の拡張能がどのくらい変化するかを評価した。駆血解除後の動脈拡張能が改善したということは、血管機能が改善したことを意味する。紅茶を摂取した被験者の血管内皮機能は、お湯を摂取した被験者の機能と比較し、有意に一貫して増大した。

お茶の摂取と心血管系疾患に関する近年の観察的データをまとめたレビューが、『American Journal of Epidemiology』誌に発表された。本レビューは、お茶の消費と心血管系疾患に関する17件の観察的研究(10件がコホート研究、7件がケース-コントロール研究)を考察し、お茶の摂取量が増えと心血管系のリスクが全般的に軽減する、と報告した。この解析によると、1日3杯の茶を摂取していると、MIのリスクが11%、脳卒中のリスクが26~66%軽減していた。研究が行なわれた国について検討すると、ヨーロッパで発表されたこうした研究は、他の地域で発表された研究よりも、お茶の心血管系疾患を抑える効果が大きいとする傾向にあった。特に目をひくものとして、『American Journal of Clinical Nutrition』誌に発表されたプロスペクティブ研究があり、そこでは、オランダの男女約5,000名において茶・フラボノイドの摂取とMI発生率の関連性が検討された。ロッテルダム研究として知られるこの研究では、5.6年間の追跡調査が行なわれ、1日375 mL以上

のお茶を摂取する人々のリスクが、MIで43%、致死性MIで70%低かったことが報告された。このリスクの軽減は、年齢、性別、ボディマスインデックス(BMI)、喫煙状況、教育レベル、飲酒、コーヒ摂取、脂肪摂取など多数の変数について補正を行なっても、なお有意となった。データを男女別に検討すると、男性よりも女性において強い反比例の関係が見られた。お茶は天然の植物エストロゲンを含有するのでこの知見は興味深いもので、これら化合物が男性よりも女性により顕著な効果を及ぼしている可能性は高い。ロッテルダム研究では、お茶の摂取量に加え、フラボノイドの1日合計摂取量にもMIのリスクとの逆の相関が見られた。中東の男女においてお茶の摂取を調査した別の研究は、これら知見を支持している。3000名を超える男女(年齢30~70歳)を追跡し、お茶の摂取と心血管系疾患の関係を調査した。茶の消費量と冠動脈心疾患のリスク軽減には用量反応関係が見られた。データによると、1日480 mL以上茶を摂取していた被験者では、お茶を飲まなかった被験者と比較して、冠動脈心疾患の罹患率が有意に低かった。心疾患に関連する他の変数を補正すると、1日6杯以上お茶を摂取している被験者では、冠動脈心疾患リスクが約50%低いことが明らかになった。これらのデータには説得力があり、お茶に心血管系疾患予防効果のある可能性を一層高めることとなっている。

ロッテルダム研究、中東研究において、摂取されたお茶の種類が紅茶であり、それら地域において最も一般的に摂取されている種類のお茶であることに注目しておくことが重要である。さらに、緑茶の摂取と冠動脈疾患(CAD)およびMIのリスク軽減に関連があるとする同様のデータが存在する。『American Journal of Cardiology』誌に発表されたデータは、日本において、心疾患を疑われ冠動脈造影を受けた被験者群を2年間追跡するものであった。この研究では、緑茶の摂取に基づき試験参加者を3群(<1日1杯、1日1~3杯、1日3杯<)に分類した。お茶の摂取はCAD罹患率に有意な影響を与えなかったが、MIとは有意な逆相関の関係が見られた。従来のリスク因子、果物やコーヒの摂取を補正すると、1日1杯以上の緑茶を摂取していた被験者のMIのリスクは、お茶を飲まなかった被験者よりも42%低かった。

Product on the Paper

Citrus-Q10® 100

シトラス-Q10® 100

品 番：200053-60
価 格：8,610円(税込み)
内 容 量：60粒入り/1日1粒/60日分

最も速く溶け、最も速く吸収される CoQ10/100mg

コエンザイムQ10は細胞レベルで全身を活性化するため、健康の維持・増進のみならず、アンチエイジング(抗加齢)や美容、スポーツをする方のエネルギー源などにと、サプリメントの万能選手として多くの機能が期待されています。爽やかな柑橘系シトラス味のメルトタブレットです。



主成分含有量 (1メルトタブレットあたり)

成分名	含有量
コエンザイムQ10	100 mg

Balance Plus™

バランス プラス™

品 番：99825-90
価 格：3,570円(税込み)
内 容 量：90粒入り/1日3粒/30日分

必須脂肪酸ファミリーをバランスよく摂取

多価不飽和脂肪酸は人体に不可欠な成分であるにもかかわらず、体内ではほとんど合成されない脂肪酸です。このために、多価不飽和脂肪酸は必須脂肪酸と呼ばれて、食品から摂取する必要があります。多価不飽和脂肪酸は、血液をサラサラにして血栓をできにくくする作用があり、動脈硬化を含む生活習慣病の予防に効果的だといわれています。



主成分含有量 (3カブリック®あたり)

成分名	含有量	成分名	含有量
ビタミンC	187.5 mg	ドコサヘキサエン酸(DHA)	180 mg
ビタミンE	30.15 mg	オメガ6脂肪酸	227 mg
ナイアシン	15 mg	(以下の成分を含む)	
ビタミンB6	37.5 mg	ガンマリノレン酸	63 mg
亜鉛	3 mg	オメガ9脂肪酸	241 mg
オメガ3脂肪酸	625 mg	(以下の成分を含む)	
(以下の成分を含む)		オレイン酸	200 mg
エイコサペンタエン酸(EPA)	325 mg		

Order Made Supplement Service

分包による
オーダーメイド
サプリメント
サービス！



- 患者様に合わせた指示箋ができる、オーダーメイド分包サービスです。患者様の満足度がより高くなります。
- 在庫負担がありません。
- 商品のお届けは、クリニック様お届けと患者様直送からお選び頂けます。
- ラベルデザインや容器も色々お選び頂けます。



編集後記

ダグラスニュースレターをお読みいただき誠にありがとうございました。これからも最新の臨床データ、商品情報などを正確に、また、迅速にご提供してまいります。どちら様もご意見・ご希望がございましたら編集者までお寄せください。

無断転載・転用は固くお断りいたします。

発行者：
〒135-0091 東京都港区台場2-3-2
日本ダグラスラボラトリーズ株式会社
TEL: 03-5530-2212