

ヒトにおけるお茶と心臓の健康状態との関係 4/5

Andrew Halpner, Ph.D

お茶と心血管系疾患に関するデータを解釈するのは困難なことが多く、留意すべき因子が数多くある。まず、これら研究のデザインが観察、もしくはケース・コントロールであることに注意すべきであり、交絡変数となる可能性のあるものをすべて調整するのは不可能である、ということに気をつけなければならない。お茶の摂取により心疾患や脳卒中のリスクが上昇する、と報告する研究は非常に少ないながらある。例えば、南ウェールズで行なわれたケアフィリー研究は、お茶の摂取量が増加するに従い、虚血性心疾患のリスクが上昇する(1日1.2 L以上摂取していると、リスクが大きく上昇する)、と報告した。この事実は、お茶が健康に及ぼす影響について、私たちが生物学的に理解していることと一致しないが、お茶を入れたり、飲んだりする方法には大きな文化的な違いがあり、また、お茶の摂取に関しては社会経済学的な違いが国間に存在することを理解すれば、これら知見の説明がつくのかもかもしれない。多くの国々において、裕福になるに従ってお茶の摂取も増えている。しかしケアフィリー研究が行なわれた南ウェールズでは、お茶の摂取は社会的階層の低さと関連している。従って、多量のお茶を摂取している人々に認められる心血管系疾患の増加は、健康的でないライフスタイル、および社会的階層が低いことに関連した総死亡率の全般的上昇によるものである可能性が高く、お茶の摂取が直接関与している可能性は低い、とこの研究の著者は指摘した。この研究では社会的階層について補正を行うことで関連性の強さは減少したが、解析において把握できなかった交絡が残っていたため、関連性も有意のままとなった。お茶と疾患に関するデータを検討する時には、社会経済学的因子の他、留意すべき項目が多数ある。例えば、米国で入れられる標準的なお茶の濃度は、ヨーロッパで入れられるものの半分の濃さであり、また、ヨーロッパでお茶を摂取する人々の割合は、米国と比較して有意に高い。したがって、被験者が同じ容量のお茶を摂取したはずの研究どうしを比べて結果が異なる場合には、お茶の入れ方が違った、つまり最終的に摂取するフラボノイドの量が違ったためかもしれない。また、英国をはじめ他の多くの国々において、お茶は一般にミルクと一緒に摂取される。お茶にミルクを加えることの健康への効果は完全にはわかっていないが、ミルクは脂肪含有量に依存して、お茶の抗酸化力に影響するこ

とが明らかになっている。それにもかかわらず多くの研究が、ミルクはお茶からのカテキン吸収を妨害しない、と説明している。さらに理解に苦しむことに、多くの研究が摂取したお茶の種類、お茶の入れ方、摂取量を報告していない。お茶の入れ方や濃度が最終的なお茶に影響を与えていることを考慮し、さらに緑茶と紅茶のフラボノイド組成が大きく異なることを考えれば、これから行なう研究では、用いたお茶の種類、お茶の入れ方を正確に報告するよう努めるべきである。決定的なことに、文化によって「1杯」の解釈が少しずつ異なる。科学的には「1杯(カップ)」が約240 mLと決まっているが、一般の人々が「1杯の茶」とみなすものは文化により異なる。例えば日本では、1日のうちで茶を少量(240 mLよりずっと少ない)ずつ何回も飲んでいる。文献を読む時、「1杯」= 240 mLと決め込んではいられない。

■茶とコレステロール

最近のデータによると、お茶の成分は、抗酸化剤として単に機能するだけではなく、脂質濃度を変化させ得る可能性がある。お茶が心血管系疾患のリスクを変化させている経路には、このコレステロール低下というまたもう1つの重要な経路があるのかもしれない。『Annals of Epidemiology』誌に発表された研究では、健常な日本人集団において、緑茶の摂取が血清脂質に及ぼす影響が評価された。13,000名以上の男女(年齢40~69歳)に1年間以上にわたり、食品頻度調査と血清脂質検査を実施した。交絡変数について調整を行うと、緑茶摂取杯数が増えるにつれ、血清総コレステロールが低下する、という有意な逆相関の関係が見られた。1日10杯まで摂取している人々においてこの関係が成立するようであり、それ以降は頭打ちとなった。残念なことに、米国およびイスラエルにおける他の研究では、お茶の摂取量とのこのような関連性を見出すことができなかった。他の研究から結果が得られないのは、摂取したお茶の種類、量、入れ方(正確な方法は報告されていない)が影響しているかもしれない。実験生物学会議(2002年、ニューオーリンズ)で発表されたデータには、1日5杯の紅茶を3週間摂取すると、プラセボの茶飲料を摂取した場合と比較して、血清LDL-Cは10%低下した、という報告があった。

Product on the Paper

Thea-Stat® テア-スタット®

品 番：99816-30
価 格：5,775円(税込み)
内 容 量：30粒入り/1日1粒/30日分

次世代のコレステロール対策成分

テアフラビン™は、お茶などに含まれるカテキン類が発酵して生成される2次ポリフェノールです。特に「発酵茶」に多く含まれ、糖尿病や肥満の原因物質である糖分を生産する酵素、 α -アミラーゼを抑制する力がカテキンの10倍以上もあることが実証されています。また、血液をサラサラにする効果もあるとされ、血小板凝結作用を抑制する力が、カテキンを大きく上回ることも確かめられています。

主成分含有量 (1カプリック®あたり)

成分名	含有量
緑茶抽出物 (20%テアフラビン™、40%カテキン)	375 mg

テアフラビン™は、Nashai Biotech, LLC.の商標です。



Green Tea Extract Max-V グリーンティー エクストラクト マックス-V

品 番：77344-60
価 格：1,680円(税込み)
内 容 量：60粒入り/1日1～2粒/60～30日分

カテキンが豊富な緑茶のサプリメント

アルカロイドは緑茶に含まれる渋みの成分です。優れた抗酸化作用により動脈硬化の予防、老化防止、発ガン予防に効果があるといわれています。また、高血圧、高コレステロールの改善、抗菌作用、抗ウイルス作用も研究によって認められています。

主成分含有量 (1カプセルあたり)

成分名	含有量
緑茶抽出物 (50%ポリフェノール)	100 mg
緑茶抽出物 (非標準化)	100 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