

国立がん研究センターが死亡リスク低減を発表

▼「コーヒーは身体に悪い」と言われた時代があった。そしてそれは、それほど前の時代ではないように思う。しかし、以来数十年、その価値観は逆転し、「コーヒーは身体に良い」と言われるようになった。以下は 月刊「致知」令和2年1月号からの一部抜萃だが、紹介したい。

コーヒー研究15年

■「コーヒーは人類が『発見』した時から薬だったのです」「毎日1杯のコーヒーを、3杯ならもつといいでしょう」

コーヒーの健康効果に関して、古代の伝承から近年の疫学調査や学術論文を収集・解析し、ライフワークとして研



昭和16年東京生まれ。米・スタンフォード大学医学部で学び、東京薬科大学名誉教授。出版に「コーヒー一杯の薬理学」。

究し続けて15年。私は講演会などで受講者に対してこうした話をしています。

実はコーヒーを毎日飲んでいる人と、あまり口にしない人とは、病気に対するリスクに違いがあることが最近の研究で明らかになってきていますし、コーヒーは嗜好品であり、健康食品とか機能性食品と受け止めることはできませんが、病気を予防する効果があることは間違いありません。

（コ）
ンフォード
字名誉教授。

エーヒル
悪者説

■以前、医師たちは心臓病や脳出血や肝臓病など

相互依存

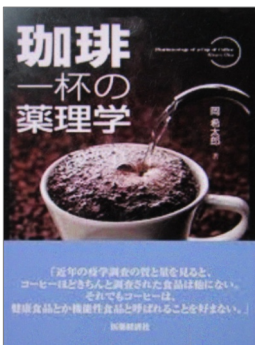
■私は週一回の休日には自転車に乗り（マイカー無し5年）、厚木市街地へ行く。雨の日には時にバスも使う。そして降車する時、「ありがとでございまして」との言葉運転手さんに掛ける。スパーで買い物をする時、店員さんに「どうもありがとう」と声を掛ける。

■ 実に世の中はそれぞれの役割分担によって成り立ち、運転手さんと客、店員

の患者さんたちに、「身体に負担がかかるから」という理由でコーヒーを控えるよう指導していました。明確なエビデンス（根拠）はなかったはずだ。

また、1960年代以降にがん患者が増え始めた頃には、黒くなるまで燻煎したコーヒード豆がその原因のひとつとして疑われた時期もありました。

ところが今世紀に入ってから一転、医療関係者の間で研究が進み、いろいろな病気の患者にコーヒーを勧める時代になってきているのです。



平成19年・医薬経済社

一例が、オランダの国立公衆衛生・環境研究所のヴァン・ダム博士「世界五大医学雑誌『ランセット』に、「コーヒーを飲む人は、Ⅱ型糖尿病のリスクが低い」という内容の論

「生命は」

吉野弘

生命は
自分自身だけでは完結で
きないようにつくられて
いるらしい

花もめしべとおしべが揃っているだけでは不十分で虫や風が訪れてめしべとおしべを仲立ちする

生命は
その中に欠如を抱き
それを他者から満たして



文を平成
16年に発
表したの
です。
その後、
我が国で
も様々な
研究論文
が発表さ
れました
が、平成
27年には
国立がん
センター
の研究チ
ームが、「
コーヒー
の習慣的
な摂取が
死亡リス
クを低減
する」と
いう内容
の調査結
果を発表
しました。

1日3杯がお勧め

■特に一日3〜4杯飲む人は、心疾患、脳疾患、呼吸器疾患による死亡リスクの低下が顕著で、コーヒーに含まれるクロロゲン酸（ポリフェノール）による血糖値の改善と血圧の調整、カフェインによる呼吸器機能の改善がリスク低下に繋がった可能性があると分析しています。

コーヒーの薬効はこれだけではありません。トリゴネリ

もらうのだ
世界は多分 他者の総和
(一例・世界は誰かの仕事で出来ている)

虻（あぶ）の姿をした他者が光をまもって飛んできている

私もあるとき
誰かのための虻（あぶ）だつ
たろう

あなたもあるとき
私のための風だったかも
しれない
(下記、オノ・ヨーコ参照)

編集後記
など

編集後記
など

■平成29年7月号「本照寺だより」に次の文章を書いた：。「『人に迷惑を掛けな
い我が家の家訓です』と、ある芸能人が発
言していた。ま、ごもつともですが、迷惑掛け
ずに人生は送れません。（中略）。さて、若い親御
さんや祖父母さんにお願ひです。子供や孫に「迷惑を掛けな
い」ではなく、「人を助け人の役に立つ喜び」
を経験させて欲しい（後略）」と。■さて、令和の時、今
改めてこの言葉を送りたい。と言うのも、近年、「人に迷
惑を掛けない」との言葉が、若者の最大にして唯一の道徳規
準でもあるかの如きだからだ。結果、迷惑を掛けなければ何
をしても良い、といった風景があちこちに見られるのだ。
「援助交際」や「パパ活」などは、お互いが承知した上で
の交際なので2人だけの問題であり、「誰にも迷惑を掛けて
いない」のだろう。学生が授業中に携帯メッセージを送受
信することも、然りなのだろう。これらは、「人に迷惑を掛
けない」が、最大にして唯一の道徳規準になつてしまつた
からなのではないか？ と思う。然らば、「人を助け人の
お役に立たない」との道徳を付加する時代なのではない
だろうか？

認知症

加齡予防

ンというコーヒード豆に含まれている成分は、加熱することによってニコチン酸とNMP（N・メチルピリジニウムイオン）という物質に変化。前者は高脂血症の予防や血管を守る働き、また後者は抗酸化作用やストレス緩和などに役立ちます。言い換えますと、がん（悪性新生物）、急性心筋梗塞、脳卒中という日本人の死因の上位を占める「三大疾患」の予防が見込めるわけです。

■今後、期待が持てる領域としてアルツハイマー型認知症が挙げられるでしょう。すでにパーキンソン病など脳神経系の研究として、トリゴネ



平成25年・集英社

所属して

コーヒ

■（中略）私は「コーヒーの木を育てる会」という会員数400人ほどのグループにも所属していて、フェイスブックを通してコーヒーの話題を毎日提供しています。

コーヒーは私にとって「生きるエネルギー」であり、今後も私の知識と経験が社会に役立つ限り、「世のため人のため」の精神を胸に、一生懸命に活動が続けていくつもりです。



は18日（敬老の日）から用意
月のお彼岸
さいます。9
用意してくだ
美」さんがご
用の花を「花
★今年も墓参



「本当に孤独な人は一人もいません。皆、お互いに影響を与えています。あなたのやること全てが私たちに影響し、あなたにも私たちのやること全てが影響するのです。世界は一つの大きな実体だから」 オノ・ヨーコ（日本人・元ビートルズ、今は亡きジョンレノンの妻）