

習慣的にコーヒーを摂取している人ほど眼圧が低いことを発見

— ながはま 0 次予防コホート事業（長浜スタディ）の成果 —

概要

日本は世界第 4 位のコーヒー消費国です。近年の研究で、習慣的にコーヒーを飲む人の方が死亡率が低く、様々な疾患になりにくいことが分かってきました。今回我々は、緑内障発症・進行の危険因子である「眼圧」とコーヒーの関係に着目しました。緑内障は視覚障害の原因第 1 位で、眼圧が高いと緑内障が進行しやすいと分かっています。今まで、コーヒー摂取頻度と眼圧との関係を大規模な日本人コホートで調べた研究はありませんでした。

京都大学大学院医学研究科眼科学 三宅正裕 特定助教、辻川明孝 同教授、中野絵梨 同博士課程学生を中心とした研究グループは、長浜スタディに参加した 9,850 人の日本人データを解析することにより、コーヒーをよく飲んでいる人ほど眼圧が低いことを発見しました。ただし、コーヒーを飲むことによって眼圧が下がるのかは分かっていませんので、緑内障の治療や予防の目的でコーヒーを摂取することを推奨するものではありません。くれぐれもご注意ください。

本研究成果は、2020 年 11 月 6 日に米国の国際学術誌「*Ophthalmology Glaucoma*」にオンライン掲載されました。



※ New England Journal of Medicine. 2020;383(4):369-378.

1. 背景

コーヒーは世界中で愛されている嗜好品です。実は日本人はコーヒーが大好きで、アメリカ、ブラジル、ドイツに次いで世界第4位のコーヒー消費量を誇ります。昔は、コーヒーを飲みすぎたら血圧が上がってしまうのではないかと、などといった健康に悪いイメージもありましたが、近年の研究では、習慣的なコーヒー摂取が健康に良い影響を与える場合が多いことが分かってきました。コーヒーをよく飲んでいる人の方が、糖尿病や心血管疾患、肝硬変、いくつかの癌や認知症になりにくく、死亡率も低いという結果が出たのです。*New England Journal of Medicine*に掲載された最近の記事では、1日3から5杯のコーヒーを習慣的に飲むのがよいのではと記載されています^{※1}。

一方、コーヒーと眼の関係についての研究は多くなく、コーヒーは眼にいいのかどうか、結論は出ていません。今回我々は、緑内障発症・進行の危険因子である「眼圧」とコーヒーの関係に着目しました。緑内障は視野が欠けていく病気で、日本人では40歳以上の20人に1人が緑内障と言われています。進行すると視力も低下するため、現在は日本人の視覚障害の原因第1位となっています。コーヒー摂取と緑内障の関係を調べた報告はいくつかありますが、眼圧との関係を大規模なコホートで調べた研究は今までほとんどありませんでした。

※1 *New England Journal of Medicine*. 2020;383(4):369-378.

2. 研究手法・成果

今回我々は、京都大学附属ゲノム医学センターが滋賀県長浜市と共同で実施する「ながはま0次予防コホート事業」（長浜スタディ）の9850人のデータを用いて、習慣的なコーヒー摂取量と眼圧との関係を調べました。コーヒー摂取量については問診で聴取し、「1日1杯未満」「1日1杯」「1日2杯」「1日3杯以上」の4群に分類しました。コーヒー摂取頻度と眼圧の関連解析を行ったところ、緑内障と指摘されたことがない方では、眼圧に関わる様々な因子（年齢、性別、角膜厚など）で補正しても、習慣的なコーヒー摂取頻度が高いほど眼圧が低いことが確認されました。具体的には、1日3杯以上飲む人は1日1杯未満の人に比べ眼圧が約0.4mmHg低いという結果でした。今回の研究の参加者全体の平均眼圧が14.7mmHgだったので、その約3%に相当します。なお、緑内障と指摘されたことがある方とない方とで比べた場合は、コーヒー摂取頻度に明らかな差は見られませんでした。

習慣的なコーヒー摂取と眼圧との関係を大規模な日本人コホートで調べた研究は今までなく、世界的にもほとんどありません。今後、臨床的および実験的な裏付けが強く期待されます。

3. 波及効果、今後の予定

本研究の結果を踏まえると、少なくとも緑内障という点からは、コーヒーは眼に悪影響を及ぼすものではなさそうで、意識して控える必要はなさそうです。コーヒーが大好きな方にとっては朗報ではないでしょうか。

しかしながら、いくつか注意は必要です。まず、今回の研究結果は、コーヒーをよく飲む人ほど眼圧が低いことを示しましたが、コーヒーを飲むことで眼圧が下がるのかを検証したものではありません。次に、今回は緑内障と指摘されたことのない方に限って眼圧とコーヒーの関係を調べています。というのも、緑内障のある方はすでに緑内障治療のための眼圧を下げる目薬を使用しておられ、眼圧に対するコーヒーの純粋な影響が判断しづらいためです。そのため、既に緑内障にかかっている場合、コーヒーが眼圧を下げるかどうかは分かっていません。また、緑内障と指摘されたことがある方とない方とで比べた場合は、コーヒー摂取頻度に明らかな差は見られませんでしたので、コーヒー摂取と緑内障の関連も不明確です。一部の報告では、緑

内障の家族歴があったり、特殊な病型の緑内障の場合は、コーヒー摂取を推奨しないとするものもあるので、緑内障患者さんは、主治医と相談するようにしてください。また、妊婦さんではコーヒーで低出生児のリスクが高まるという報告もあるので、注意が必要です。

このように、習慣的なコーヒー摂取頻度が高いほど眼圧が低いことが示されたものの、緑内障の予防・治療目的でコーヒーを摂取することを推奨するものではありません。今後の更なる研究が望まれます。

4. 研究プロジェクトについて

本研究は、以下の施設の共同研究で行われました。

京都大学医学研究科 眼科学教室

特定助教 三宅正裕

教授 辻川明孝

博士課程学生 中野絵梨

京都大学附属ゲノム医学センター

教授 松田文彦

教授 山田亮

<研究者のコメント>

眼科を受診される患者さんに時々、眼にいい食べ物や悪い食べ物はないかと聞かれます。「コーヒーは好きだが、あまり飲んでは眼に悪いだろうか」という質問にどう答えればいいのか、というところから本研究は始まりました。これまでの報告と本研究結果を踏まえると、「緑内障の家族歴があったり特別眼圧が高かったりしなければ、今まで通り飲んでもらっていいですよ」と言えると思います。長浜スタディでは、詳細な問診により食生活についても詳しくわかっていたため、このような研究が可能となりました。滋賀県長浜市の皆様のご協力に改めて感謝申し上げます。今後も長浜スタディの貴重なデータから様々な領域と眼の関係について明らかにしていければと思います。

<論文タイトルと著者>

タイトル：Relationship between intraocular pressure and coffee consumption in a Japanese population without glaucoma: The Nagahama study (健常日本人コホートにおけるコーヒー摂取量と眼圧の関係)

著者：Eri Nakano, Masahiro Miyake, Yoshikatsu Hosoda, Yuki Mori, Kenji Suda, Takanori Kameda, Hanako Ikeda-Ohashi, Yasuharu Tabara, Kenji Yamashiro, Hiroshi Tamura, Tadamichi Akagi, Fumihiko Matsuda, Akitaka Tsujikawa; and the Nagahama Study Group.

掲載誌：*Ophthalmology Glaucoma* DOI：<https://doi.org/10.1016/j.ogla.2020.09.019>