

# きらめき プラス

Vol.71 新春合併

梅左の六花八葉集

長唄三味線

堀川登志子

日本のミセスは美しい

小野寺英樹

病氣は治すものではなく

# 予防するもの

今回のテーマ

メディカルブランチ表参道  
古田一徳



## 緑茶の効能がすごい！ 改めて見直した 「緑茶」の健康効果

日本はもちろん、お茶発祥の地として知られる中国で、最も親しまれているのが緑茶です。

昔から『朝茶は七里帰っても飲み』（朝お茶を飲まずに出てしまったことを思い出したら、それが遠くまで来ていたとしても一度戻ってお茶を飲んでから出かせなさい）という諺もあるくらい緑茶には、人間の健康に良い影響を与えるとされる成分が多く含まれています。

その中でも茶カテキン（お茶の渋み成分）は健康に良い成分として以前から注目されていましたが、近年、緑茶の健康効果についての研究が国内外で進行しており、緑茶の健康パワーが次々と明らかになっています。

2015年には「緑茶を飲む習慣が死亡リスクを減らし、長寿につながる」という研究結果が国立がん研究センターから発表され、マスコミなどでも大きく取り上げられました。がんや循環器疾患にかかっていなかった40〜69歳の男女約9万人を、約19年間にわたって追跡調査した結果、緑茶を飲む量が多くなるほど、死亡率が下がるということが明らかになっています。

しかし、緑茶の健康効果が次々に明らかになっていく一方で、実際にどの様な効果があるのか、ということをご存じない方も多いと思います。そこで今回は緑茶の健康効果についてお話しします。

### 健康効果の主力カテキン

緑茶には、カテキン、カフェイン、アミノ酸、ビタミン、サポニンなどの成分が含まれていますが、中でもよく知られているのがカテキンです。

カテキンとは、最近、赤ワインブームとともに知られるようになったポリフェノールの一種で、昔からタンニンと呼ばれていた緑茶の渋みの主成分です。緑茶中の主なカテキンの成分にはエピカテキン、エピガロカテキン、エピカテキンガレート、エピガロカテキンガレートなどの約4種類が含まれています。

カテキンはダイエットや、血圧、血糖値の抑制から、抗菌、抗ウイルス効果（インフルエンザ予防）にいたるまで、さまざまな効

## 茶カテキンは濃度が 高いほど効果大!

寒くなり、お茶を飲む機会がぐっと増えると思いますが、お茶は薄めと濃いめどちらがお好みですか。実はお茶はカテキンの濃度が高いほど効果が高いのです。お茶の種類によってカテキンの濃度は異なります。

お茶の種類 / 茶葉100g中のカテキン量

☒煎茶	14.70～12.90g
☒番茶	12.45g
☒玉露	14.10～10.78g
☒抹茶	6.50～6.20g
☒烏龍茶	2.0g～6.9g

コンビニなどでお茶を買うときにはできるだけカテキンを多く含む商品を購入したいものです。また、効果ばかりが宣伝されていますが、過剰に摂取されたカテキンは体細胞を攻撃し、DNAを傷つける可能性があることも報告されていますので、過剰に摂取するのではなくバランスよく摂取することをお勧めします。

### カテキンで体調予防

不規則な生活と運動不足でなんだか最近体調が悪いなど感じている方が多いと思います。

生活習慣病といえ、動脈硬化、高血圧や糖尿病など様々な病気や症状がありますが、カテキンは食事中的コレステロールの

果があるといわれています。またカテキンはお茶以外の、大豆、小豆、ココアなどにも含まれています。

カテキンという言葉の語源は、インド産のアカシア・カチューという豆科の樹液からとれる“catechu(カテキュー)”に由来しています。緑茶に含まれるカテキンは、1929年に理化学研究所の辻村みちよ博士らによって初めてその存在が明らかにされました。

1985年以降、茶カテキンは強い殺菌作用があるばかりでなく、様々な病気の予

防などにも効果的であることがわかり、緑茶は健康に優れた食品として注目を浴びています。

### カテキンといえ、殺菌作用

緑茶に含まれるカテキンには強い殺菌作用があります。私たちがよく耳にするインフルエンザ菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、ピロリ菌やO157など多くの有害な菌に対して殺菌する力があることが実験

でわかっています。

カテキンがどのように細菌を撃退するかといえ、細菌の細胞膜に吸着して細菌の働きを弱めたり、細菌そのものを破壊するのです。インフルエンザなどのウイルスは体内に入ると、決められた細胞につき働きがありますが、カテキンを取り入れるとウイルスが細胞につきにくい状態になるので、細胞内で増殖できないため、結果的に風邪予防に役立つようです。

また、茶カテキンには抗菌作用があり、口の中の雑菌を退治してくれる強力な殺菌作用がありますので、緑茶を飲めば細菌の増殖を抑える事が期待できます。

吸収を抑え排出を促す働きがあり、カテキンを摂取することでLDL(悪玉)コレステロールのみが低下し、HDL(善玉)コレステロールには影響しないので、動脈硬化の予防に役立つといわれています。

動脈硬化を予防するためにはバランスのとれた日本型食生活がすすめられています。緑茶はその日本型食生活にぴったりの飲み物です。

また、緑茶にはビタミンEやBが豊富に含まれているので、体の酸化を抑える効果も期待できます。

ところで、年末年始といえは宴会、食事が続く時期ですが、つつい誘惑に駆ら



れて脂肪を蓄えてしまう人もいるのではないのでしょうか。いわゆる冬太りという問題ですが、カテキンは脂肪を代謝する力を高め、体脂肪を減らすのを助ける働きがあることがわかっています。この効果をうたった特定保健用食品の緑茶も販売されていますからご存じの方も多いでしょう。冬場はぜひ緑茶をお供においしいものをいただいでください。

### 認知症予防にカテキンが効果的

認知症を自分にはまだまだ関係ない病気と思わないでください。カテキンを早くから摂取することで認知症を予防することが可能です。

認知症の原因の一つに、脳内のアミロイドβ蛋白の蓄積が指摘されています。

当クリニックでは、軽度認知症障害(MCI)の将来的なリスクの検査を血液検査で行っていますが、エピガロカテキンガレート(EGCG)がアミロイドβ及びα1シヌクレイン凝集を抑制することが分かっ

てきており、可能性として、緑茶は、アルツハイマー病だけではなくレビー小体型認知症の予防としてもいいのかもしれない。

認知症とカテキンの関係についてはまだ研究段階にすぎませんが近い将来なんらかの形で認知症の治療に役立つといいですね。

### もう花粉症に悩まない！ カテキンで花粉症予防

季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれている花粉症はヒスタミンやロイコトリエンという物質が身体の中で放出されることで起こりますが、カテキンにはその放出量を抑制する効果があると研究報告されています。つまり、カテキンを含む緑茶を飲むことで花粉症の症状を緩和する効果が期待できるのです。但し、薬ではありませんので、花粉症が起る時期になって急に飲み始めるのではなく、ふだんから飲んでいることが大切です。

ペットボトルでも効果はあるの？ そう疑問を感じている人もいますが、安心してください。ペットボトルでも十分に効果が期待できます。

薬ではないので花粉症を治療できるわけではありませんが、毎年花粉症で悩まされている人は継続的にお茶を飲むことをお勧めします。

### カテキンでガン予防!?

まだ詳しい説明はされていませんが、カテキンは、がん予防の可能性をもつ最も重要な食品機能性成分として、いま世界的な注目を集めています。

米オハイオ医科大学の研究チームはお茶に含まれるエピガロカテキンガレートという成分には抗ガン作用があるということを発表しました。多くの世界中のガン研究の権威からもエピガロカテキンガレートの優れた抗ガン作用が報告されています。

また九州大学の研究チームによるとカテキンはガンの成長を止めるだけでなく、ガ

ンそのものを攻撃する作用があるといっています。静岡県立大学グループでは緑茶のポリフェノール・カテキン類が発ガン物質の働きを場合によっては7〜8割抑えることを確認しています。

現在、日本をはじめ欧米においても、緑茶成分のがん予防効果に関する臨床試験が開始されていますので、今後の研究に期待したいと思います。

### まとめ

カテキンが体にいいのはわかりますが、カテキンの取りすぎは要注意です。ダイエット目的でカナダの女性が多量にのんでしまい、その後に肝機能障害がでて、急性肝不全になりました。その方は、肝移植をして一命をとりとめました。海外では、カテキンの使用量、摂取量において規制があります。

しかし、日本はそのような規制がないので、痩せたいからといって、たくさんのカテキンを摂取するのは非常に危険です。

### メディカルランチ表参道が選ばれる

#### 「3つの理由」

#### 1. 最先端医療サービス

予防治療として、早期発見・早期治療を奨めています。わたしたちは、がんや難病の治療もあきらめません。

- 1) 早期発見、早期治療
- 2) 予防医療
- 3) あきらめない「がん」や難病の治療

#### 2. リラックス空間のご提供

表参道から徒歩2分の閑静な住宅街。院内でもリラックスしていただけるよう配慮された設計。

#### 3. おもてなしの心

暖かみのある細かい心配り。わたしたちは、「おもてなしの心」を大切にしています。

認知症リスク検査、がん予防のためのがん遺伝子検査、セカンドオピニオン いつでもお気軽にご相談ください。

代表：古田一徳 医師

### 「メディカルランチ表参道」

(休診日：月曜日・日曜日・祝日)

〒107-0061  
東京都港区北青山3-9-7 表参道N&Nビル3F

予約はこちら **TEL.03-5774-2057**

お問い合わせ時間 ●火曜日～金曜日11:00～19:00  
●土曜日11:00～17:00