

(参考)認知症予防に緑茶 金大教授研究

[北國新聞社](#) 5月16日(金)2時52分配信

金大医薬保健研究域医学系の山田正仁教授(神経内科学)の研究グループは15日、緑茶をよく飲む人ほど認知機能が低下しにくい可能性があるとする研究成果を発表した。

60歳以上の490人を、緑茶を飲む頻度別にグループ分けして比較したところ、毎日1杯以上飲むグループは、全く飲まないグループと比べて発症率が約3分の1だった。成果は米科学誌「プロスワン」のオンライン版に掲載された。研究には七尾市中島町の住民が協力し認知機能が正常な人について、緑茶を「全く飲まない」「週に1～6回飲む」「毎日1杯以上飲む」のグループに分け、継続的に認知機能や血液の検査を行った。

この結果、認知機能の低下が見られたのは、毎日飲む習慣があるグループで157人中18人(11%)、緑茶を飲む習慣がないグループでは138人中43人(31%)だった。コーヒー、紅茶についても調べたが、認知機能との関連は確認されなかった。

山田教授は「緑茶に含まれるカテキンやミリセチンといったポリフェノール類に、認知症の予防効果がある可能性がある。解明できれば、有効な予防法の確立につながる」と話した。