

妊娠中のコーヒー・茶類の摂取と妊娠高血圧症候群発症との関連 —子どもの健康と環境に関する全国調査—

川西 陽子

妊娠中のカフェインの多量摂取は勧められていませんが、コーヒーや茶類(緑茶・ウーロン茶・紅茶)の摂取は妊娠高血圧症候群のリスクを低下させる可能性があるとの報告があります。本研究では、コーヒー及び茶類、カフェインの摂取と妊娠高血圧症候群の発症との関連について分析し、その結果を専門誌に発表しました。(Nutrients, 2021 Jan 24;13(2):343)

85,533 人の妊婦を対象とし、妊娠中後期の食物摂取頻度調査票(FFQ)により、妊娠中の標準的な食事摂取状況の情報を自記式で得て、コーヒーや茶類(緑茶・ウーロン茶・紅茶)の 1 日あたりの摂取カップ数とカフェインレスコーヒー及び紅茶の摂取頻度、そこから推定されるカフェインの摂取量を算出しました。コーヒー及び茶類はそれぞれのカップ数・カフェインレス飲料の摂取頻度に応じて、カフェインは摂取量に応じて 5 群に分けました。摂取量が最も少ない群(もしくは摂取なし群)と比べ、その他の群の妊娠高血圧症候群の発症リスクを調べました。年齢、喫煙、飲酒、学歴、妊娠前の BMI、出産歴の有無を基本的な交絡因子として調整し、コーヒー及び茶類に関する検討ではさらにカフェイン量とコーヒーや茶類の摂取量を互いに交絡因子として調整しました。

全体の 2.6%(2222 人)が妊娠高血圧症候群を発症しました。妊娠中のカフェイン摂取量が最も少ない群と比べ、摂取量の最も多い群では、妊娠高血圧症候群の発症リスクが有意に高いことが示されました(図 1)。コーヒーの摂取量が 1 日 2 杯以上の群で、妊娠高血圧症候群の発症リスクが低いことが示された一方で、茶類に関しては発症リスク低下との関連は見られず、1-2 杯で発症リスクが高くなりました(図 2)。

今回の検討では、カフェインそのものは妊娠高血圧症候群のリスクを上昇させますが、カフェインを含む代表的な飲料であるコーヒーの摂取は妊娠高血圧症候群のリスクを低下させるという結果でした。コーヒーは、カフェイン以外にもポリフェノールを含んでおり、特にコーヒーに多く含まれるクロロゲン酸は抗酸化作用や抗高血圧作用があることが知られています。茶類もポリフェノールは豊富に含まれていますが、クロロゲン酸は少なくフラボノイドと呼ばれる物質が豊富であり、これらの成分の違いが結果に影響した可能性があります。今後、さらなる検証が必要ですが、カフェインレス飲料などを取り入れるなど妊娠中の食生活の参考になりうると考えます。

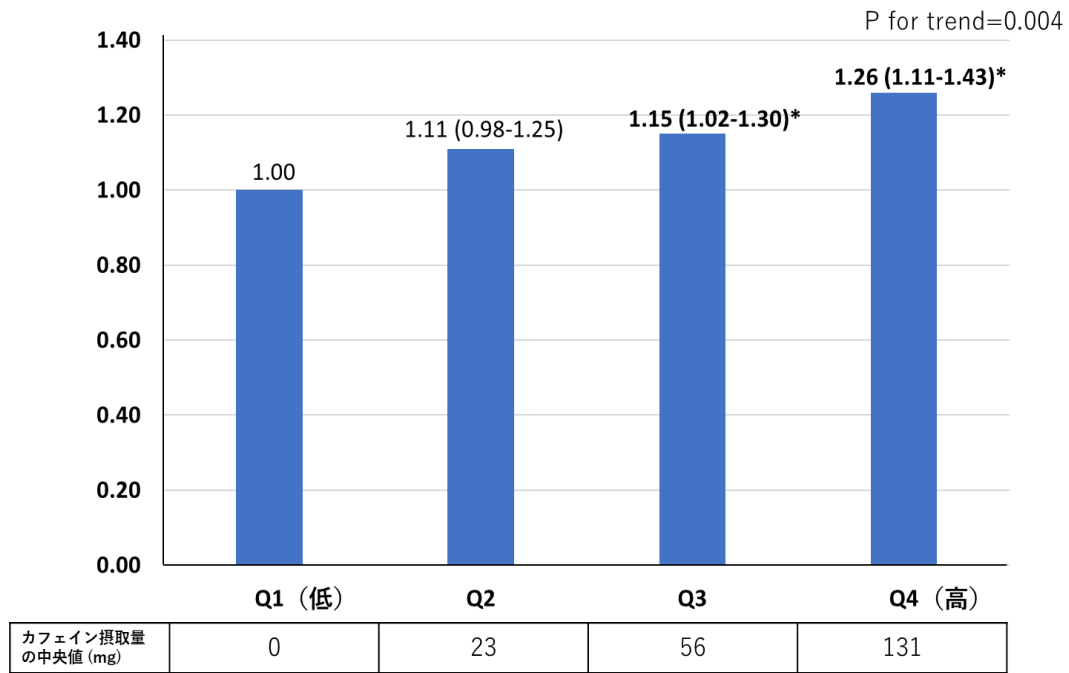


図 1. カフェイン摂取量と妊娠高血圧症候群発症との関連

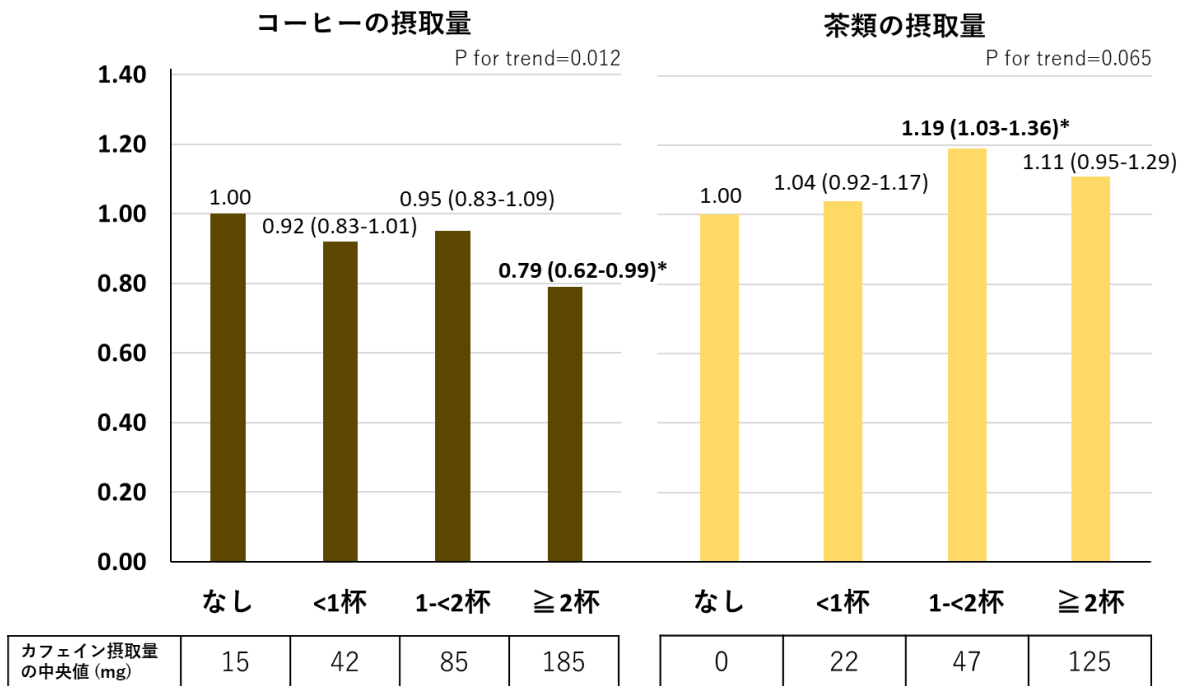


図 2. コーヒー及び茶類摂取量と妊娠高血圧症候群発症との関連