



お話の
ポイント

- コーヒーは2型糖尿病に予防的：日本人ではコーヒー1日1～2杯から予防効果がみられる可能性あり
- 食事抜きでカフェインを摂取した直後には一時的に血糖値が高くなることもある
- 長期的にはコーヒーの飲用は食後血糖値の上昇を抑える効果がある

コーヒーと健康

～コーヒーと糖尿病～



九州大学大学院医学研究院予防医学分野教授

1974年九州大学医学部卒業。81年ロンドン大学疫学修士課程修了。福岡大学医学部助教授（公衆衛生学講座）、防衛医科大学校教授を経て、95年から九州大学医学部教授。

古野 Suminori Kono 純典氏

身近な飲み物として多くの方に愛されているコーヒー。本シリーズではコーヒーと健康の関係について、第一線で活躍されている研究者の先生方に語っていただきます。「ポリフェノールと動脈硬化」につづき第2回目は、生活習慣病の予防医学がご専門の古野先生をお迎えし、コーヒーと糖尿病のお話を伺いました。

インタビューア：ネスレ日本株式会社 ウェルネスコミュニケーション室 室長 福島洋一

日本人の糖尿病の状況

糖尿病は、インスリンを分泌する細胞が破壊されるタイプの1型糖尿病とインスリンの働きが悪くなることにより相対的にインスリンが不足するタイプの2型糖尿病に大別されます。インスリンは血糖を下げる唯一のホルモンです。成人で発症する糖尿病のほとんどは2型糖尿病です。2007年国民健康・栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる人は約890万人、糖尿病の可能性を否定できない人は約1320万人です。合計して全国に約2210万人で、この数は5年前から590万人増加しています。食事や運動などの生活習慣を改善して、糖尿病を予防することが重要です。

糖尿病の検査と診断

糖尿病は、次の①から③のいずれかに該当した場合、別の日にもう一度血液検査をします。そして、

再度異常値が出たら糖尿病と診断されます。

①空腹時の血糖値が126mg/dL以上、②75g経口ブドウ糖負荷試験(OGTT*)で2時間血糖値が200mg/dL以上、③随時血糖値が200mg/dL以上または、1回の検査でも①から③の異常値が出た場合、下の3つのいずれかに該当した場合、糖尿病と診断されます。

●HbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)が6.5%以上

●糖尿病の典型的な症状

(口渇、多飲、多尿、体重減少など)がある

●確実な糖尿病性網膜症がある

空腹時の血糖値が正常、75g経口ブドウ糖負荷試験で2時間血糖値が正常の場合、正常型と判定されます。糖尿病型と正常型の中間にある場合は、境界

*OGTT, oral glucose tolerance test

