

せいふう新聞



カテキンについて

○カテキンとは

カテキンはポリフェノール的一种で、緑茶に多く含まれています。カテキン、エピカテキン、ガロカテキン、エピガロカテキン、エピガロカテキンガレートなど多くの種類がありますが、その中でも緑茶に多く、抗がん作用が注目されているのはエピガロカテキンガレートです。エピガロカテキンガレートの抗酸化作用はビタミンEの25倍、ビタミンCの100倍ともいわれています。



○緑茶の抗がん作用

緑茶の抗がん作用が注目されたのは動物実験や10年以上前に行われた初期の疫学研究からです。また、カテキンには抗がん作用以外にも殺菌効果、肥満予防効果、コレステロール低下作用、抗ウイルス作用など多くの効果が認められます。ヘリコバクター・ピロリ菌は胃粘膜に生息する細菌で、胃・十二指腸潰瘍ばかりではなく、胃がん発生の一因になるとも考えられている細菌です。カテキンには、ヘリコバクター・ピロリ菌の殺菌効果も認められています。SARS（重症急性呼吸器症候群）が流行した時に、中国国内で緑茶が注目されたのは緑茶の抗ウイルス効果を期待してのことです。しかし緑茶のがん予防効果については、疫学的にはいまだに不明な点が多いのが現状です。



○最近の疫学研究では

最近の疫学研究ではカテキンを多く含む緑茶には前立腺、結腸、食道がんなどの予防効果があることが報告される一方、膀胱がんになる危険性（リスク）が上がるということが報告されました。適量の緑茶に含まれるカテキンには抗がん効果が期待できますが、過剰に摂取されたカテキンはヒトの体細胞を攻撃し、遺伝子であるDNAを傷つける危険性があることが指摘されました。宮城県で行われた疫学研究では「緑茶を飲む杯数が増えても胃がんのリスクは下がらなかった」という結果が発表されています。

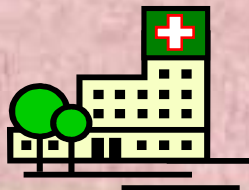


また、厚生労働省研究班による多目的コホート研究（JPHC研究）では、「女性は緑茶をよく飲むことにより胃がんのリスクが下がるが、男性には緑茶の効果がみられなかった」と報告しています。

— 公益財団法人長寿科学振興財団 HP より転載 —

夏休みのご案内

8月は、毎年『三嶋大社の祭事』に合わせて、外来診療を休診いたしております。今年の予定は右記のとおりです。



8月		
15日(火)	16日(水)	17日(木)
午前のみ診療	休診日	午前のみ診療

平成29年度 特定健診(三島市国保・三島市後期高齢者の方)・三島市がん検診実施中!

今年も、5月より10月末までの期間、三島市の「特定健診」・「がん検診」を行っています。事前予約が必要なものや、曜日・時間が決まっているものがありますので、ご不明な点があれば、事前にお電話等にてお問い合わせ下さい。ご来院の際は **受診カード** を忘れずにお持ちください。**例年9月・10月は、大変混み合います**ので早めの受診をお勧めします。