



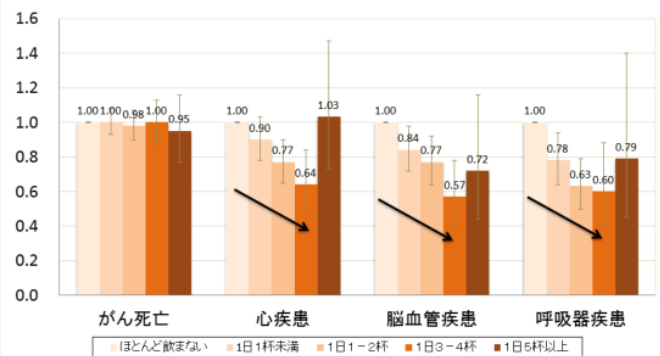
## Topics ~循環器診療に役立つ、最新の話題~

### Coffee Break

突然ですが、皆さまコーヒーは好きでしょうか？  
私は以前は紅茶派でしたが、いつの間にか1日2杯程度  
コーヒーを飲むのが習慣となっています。  
カフェインは血圧上昇や心拍数増加の原因となることか  
ら、心疾患とは相性が悪いイメージがあるコーヒーです  
が、近年、死亡リスクが減少するなど健康への良いエビ  
デンスが報告され科学的な評価が高まっています。心血  
管領域においても心血管疾患による死亡リスクの減少、  
心房細動の再発率が低い、血圧低下など良い影響が報告  
されています。一方、飲む時間帯で健康効果が異なる  
(朝が良い)、1日2杯以上は重症高血圧においては心血  
管による死亡リスクを高めるなど、一概に全て良いとい  
うわけではなさそうです。コーヒーの効果としてはポリ  
フェノールの一種であるクロロゲン酸による血糖値の改  
善、血圧調整効果、抗炎症作用、カフェインの血管内皮  
機能改善効果などが示唆されています。ただし、飲み過  
ぎは、カフェイン多量による不眠症や神経症を引き起  
す可能性があり、尿管結石のリスクを高める可能性も報  
告されています。  
飲み過ぎには注意が必要ですが、1日2-3杯くらいまで  
なら健康効果が期待できるという安心感は、コーヒーを  
嗜む方にとってはリラックス効果を高めてくれるのでは  
ないでしょうか？  
皆さま日々診療お疲れ様です。たまにはリラックスして  
coffee breakをお楽しみ下さい。

文責 島津 秀樹

### コーヒー摂取と死因別死亡リスク



#### 参考文献

- ※American Journal of Clinical Nutrition 2025.101.1029-1037
- ※JAMA 2025. Nov.9.
- ※Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases: NMCD 2025Aug06
- ※European Society of Cardiology Congress August 28 2021
- ※European Heart journal 48,8,21February 2025 749-759
- ※Arch Intern Med. 2009 Dec 14;169(22):2053-63.
- ※Am Heart Assoc 2023 jan 17 12(2)
- ※Alzheimers Dis 2025;107:170-178

## スタッフ紹介 Vol.44



### 上田 桂子

医師  
麻酔科 部長  
2003年  
日本医大卒

開院時から勤務しております、麻酔科医の上田桂子と申します。開院から数年は1人で麻酔をかけておりましたが、徐々に仲間が増えてきてうれしい限りです。開院してからこの10年間で、近隣の病院やクリニックの先生方、スタッフの方々にお世話になりながら、当院は大きく成長しています。どうもありがとうございます。どんな環境にあっても、どんな重症な患者さんに対しても、常に同じ姿勢で麻酔をかけることがプロフェッショナルだと考えております。生まれ育った川口のために、一人ひとりの患者さんを大切に思い、今後も安全で丁寧な麻酔管理をしてみたいです。どうぞよろしくお願い致します。

