

前立腺癌に効果の期待されるサプリメントの4回目。

今回は、緑茶カテキンです。

静岡県は、健康寿命が長いのは、沢山お茶を飲むからだとも言われています。緑茶の中に含まれる、カテキンも、フラボノイド（ポリフェノールの仲間）の一種です。

緑茶カテキンは、

①タンパク分解酵素を阻害することによって癌細胞の転移を抑制する作用（MMP-2発現の抑制）

②血管新生阻害作用

により、抗腫瘍作用を有するといわれています。

転移性前立腺癌を自然発症するマウスの実験モデルにおいて、緑茶カテキンは、人間が1日に6杯のお茶を飲むのと相当する量において、前立腺癌の発生を抑制し、生存期間を延長しました。

日本人男性5万人を対象にした国立がんセンターによるコホート研究があります。15年間の追跡期間が出来た40～69歳の方のうち、404名が前立腺癌（内訳；限局癌271名 進行癌114名）と診断されたうち、緑茶を1日5杯以上飲む群では、1日1杯未満の群と比べて、限局癌リスクと緑茶飲用との関連は認めなかつたのですが、進行癌リスクが50%低下することを報告しています（Am J Epidemiol.2008）。

癌の悪性度を下げる働きを持つようですが、出来ている癌の治療効果については、今のところ動物実験レベル程度の報告が多いようです。