

コーヒー等の食生活習慣で慢性腎臓病（CKD）を予防するための文献考証
鈴木 聡², ○岡 希太郎¹(¹東京薬大薬,²HAB研究機構)

【目的】近年、慢性腎臓病（CKD）が重症化するケースが増えている。日本腎臓学会は、推算糸球体ろ過量（eGFR）を根幹に据えて、「CKD 診療ガイド 2009」を編纂し、啓蒙活動を開始した。しかし、その成果が現われ難い背景に、eGFR が加齢とともに低下すること、それを予防する食生活アラカルトの絶対的な不足を無視できない。CKD を予防する食材とは何か、文献考証したので報告する。

【背景】「CKD 診療ガイド」によれば、eGFR を高く維持してCKD ステージの進行を予防する食生活とは、何と言っても減塩であり、次にタンパク質、リン、カリウム（野菜と果物）の制限というように厳しさを増してゆく。反面、積極的に摂取が望まれる食材はなく、予防薬としては活性炭あるのみである。

【方法】CKD の進行と確実に関連する生化学項目として、血清クレアチニンと血清尿酸について、検査値の改善に寄与する食品または食品成分をPubMedで検索した。次に、尿酸生成・排泄に関与する酵素とトランスポーターについて、活性を修飾する食品または食品成分を同様に検索した。

【結果】主な結果は次の通りである。(1) コーヒー飲用者は推算 eGFR が高い。(2) コーヒー飲用は腎動脈抵抗を緩和する。(3) ある種のポリフェノールは尿酸値を下げる。(4) 尿酸値は eGFR と相関する。(5) 尿酸値の下げ過ぎは組織障害を来たす。(6) 尿酸再吸収は牛乳のオロチン酸によって競合的に阻害される。

【考察】コーヒーが eGFR の低下を抑制する効果は注目に値するが、未だエビデンスが不足している。一方、コーヒー飲用が尿酸値を下げる疫学調査の信頼性は高い。コーヒー成分と、コーヒー以外の食材に含まれるポリフェノールのキサンチンオキシダーゼ阻害作用と抗酸化作用について、更なる実験検証を期待したい。