

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

カフェインの摂りすぎに注意！！

日常的に摂取しているカフェイン。眠気覚ましやこごぞという時に使用されていますが
日本でカフェインを過剰摂取し死亡したニュースをご存じですか？

九州地方の20代の男性がカフェイン中毒で死亡したニュースが昨年の12月に報道されました。男性は大量のカフェインが入った清涼飲料水とカフェイン錠剤を眠気覚ましに常用しており、血液からは致死量のカフェインが検出されました。

過去10年で食品によるカフェイン中毒の症例は報告されておらず、日本初の死亡例となりました。

●カフェインは薬です！

カフェインは中枢神経を刺激して眠気を抑える、集中力を高める、血管を広げて血流の流れを良くする、腎臓の働きを高めて尿を出やすくする、消化管を刺激し、胃酸の分泌を促すなどの作用があります。皆さんに親しまれているカフェイン。実は医療用医薬品としても売られています。



カフェイン水和物として、通常成人に1回100~300mgを1日2~3回服用します。個人差はありますが200~500mg摂取すると、いろいろ、神経過敏、不眠、めまい、不整脈、血圧上昇等の症状があらわれる可能性があると言われています。

日本では特に定められていませんが、海外の規制当局は悪影響のないカフェイン最大摂取量について規定しています。海外で規制されているように、妊婦又は妊娠している可能性のある方、及び授乳中の方はカフェイン含有物の多量な摂取は避けることが望ましいです。カフェインは胎盤を通過し母乳中にも出てくることが知られています。また体格の小さな女性、子供も注意が必要です。

海外における一日あたりの悪影響のない最大摂取量

	健康な成人	妊婦	4~6歳	子供 7~9歳	10~12歳
	400mg/日	200mg/日 300mg/日	45mg/日	62.5mg/日	85mg/日

また体格の小さな女性、子供も注意が必要です。

市販されている眠くなりにくい、ならない風邪薬の中にはカフェインを含むものもあります。カ

フェインから水分子を取り除いた「無水カフェイン」という成分で入っており、カフェインと同様の効果があります。風邪薬には眠くなりやすい成分が含まれていることが多く、それを打ち消すためにカフェインが使われています。また、血管の拡張によって起こる頭痛に対して、カフェインで脳の血管を収縮させて頭痛を取り除くことができます。カフェインを含む飲み物でこれらの薬を飲むと、カフェインの取り過ぎになっ



なってしまおうので注意してください。

●カフェイン中毒について・・・

カフェインには精神依存性や耐性があり、摂取量によっては「中毒」、摂取を中断した場合には頭痛・眠気・疲労感・不安・抑うつ・カフェインの渴望などの「離脱症状」を引き起こす恐れがあります。カフェイン中毒は急性カフェイン中毒と慢性的カフェイン中毒が存在します。

急性カフェイン中毒



短時間で大量のカフェインを摂取した場合に起きます。では、いったいどのぐらいの量で急性カフェイン中毒になるのでしょうか？発症率は意外と高く、1時間以内に体重1kgにつき6.5mg以上の摂取で約半分の人に中毒症状が出ます。体重50kgの成人で説明すると3時間で850mg以上の摂取で大体の人が中毒症状を引き起こすそうです。850mgは、ドリップコーヒーだと8～10杯分に相当します。症状として、落ち着きがなくなる、不眠、胃痛、吐き気、心拍数の増加があげられます。重症な場合には、精神錯乱、妄想、幻覚・幻聴、不整脈、嘔吐、痙攣などが現れ、最悪の場合、死に至ります。

慢性カフェイン中毒（依存症）

これは、常習的にカフェイン飲料やカフェイン製剤を摂取し続けた場合に起こります。例として、一日にコーヒーを最低3杯飲まないでと落ち着かない、という人は慢性中毒と見てよいでしょう。カフェインの依存状態になると、カフェインが切れた時に「離脱症状」が現れます。

●カフェインの摂取量

コーヒー以外にもお茶やコーラにもカフェインは含まれています。何気に見落としがちなのは、ペットボトルのコーヒーやお茶、缶コーヒーなどで、元々の量が多かったりするので気を付けてください。最近流行りのエナジードリンクにも多くのカフェインが含まれています。



食品名	カフェイン量	食品名	カフェイン量
焙煎・粉砕コーヒー	約60mg/100mL	コーラ	約36～46mg/缶
インスタントコーヒー	約57mg/100mL	ミルクココア（加糖）	微量 粉末20g
缶コーヒー	100～150mg/本 ショート缶	ピュアココア（無糖）	約10mg/100mL 粉末5g
玉露	約160mg/mL	ミルクチョコレート	約25～36mg/100g
紅茶	約30mg/100mL	高カカオチョコレート	約88～120mg/100g
煎茶・ほうじ茶 ウーロン茶	約20mg/100mL	アリナミンV リポピタンD	約50mg/本
番茶	約10mg/100mL	モンスターエナジー	約142mg/本（355ml）

●日常生活での摂取

カフェインとして摂取することは好ましくありませんが、お茶やコーヒーなどで適量摂取する分には何の問題もありません。摂取量をきちんと守れば良い効果が得られます。しかし、カフェインの効き方はその時の体調や時間によって異なります。カフェインを摂取した後の体調も意識しましょう。摂り過ぎているかなと思う方は、少しずつ一日のカフェインの量を減らしてみてください。朝と昼にコーヒーか紅茶を一杯ずつ飲んだり、食後に飲むお茶を煎茶ではなく麦茶にしてみるのはいかがでしょうか？

文責 実習生 堀之内 里香

参考資料：日経DI 2016年5月号・NIKKEI STYLE「カフェインリスクを知ろう」（WEBサイト） 他