

『府がくやく便り』 No.4

京都府薬剤師会 学校薬剤師部会

カフェインの飲みすぎに注意！

カフェインは、脳の中樞神経を刺激して、一時的に疲労を回復させます。例えば、コーヒーを飲んで、頭がスッキリした経験の方は、多いのではないのでしょうか？でもこれは脳に一時的に、疲労を忘れさせているだけです。

元気になったと錯覚していると、しばらくして、また、疲労感が出て、カフェインを摂るといふ悪循環になる場合があります。

*子どもは、身体が小さく、脳機能がまだ発達途中なので、カフェインの作用が大人より強く出たり、脳の発達に悪影響を及ぼす可能性があります。水分の補給をするのに、カフェインの過剰摂取にならないように、適切に管理する習慣を、身につけたいですね。

<カフェインの摂り過ぎによって、現れる症状>

- ・動悸 ・不整脈 ・心拍数の増加 ・めまい ・強い不安感
- ・精神の緊張 ・血管の収縮による頭痛 ・不眠症 ・筋肉痛

*解熱鎮痛薬、風邪薬にも、カフェインが入っている場合があります。

これらの薬を服用するときは、過剰摂取にならないように、嗜好飲料は控えめにして下さい。 引用：カナダ保健省資料

年齢・条件	1日の最大摂取量 (mg)
4～6歳	45
7～9歳	62.5
10歳～12歳	85
妊婦や母乳で保育している母親	300
健康な大人	400

カフェイン摂取量 (日本では、基準値は特に定められていません。)

急性カフェイン中毒急増！！

*カフェインに身体がだんだん慣れていくと、より強い効果を得るために、たくさん飲むようになっていく場合があるので注意が必要です。

試験前の一夜漬けにも利用しないようにも注意が必要です！！

2016年3月までの5年間に101人が救急搬送。3人が死亡(97人は、カフェイン入りの錠剤を服用)という報告がありました。

2～3時間のうちに、カフェイン約1000mg以上とると、急性中毒を発症すると言われています。体質により、更に少量でも発症します。

(日本中毒情報センター)

飲み物	100mL中の カフェイン量 (mg)
エナジードリンク (眠気覚まし飲料等)	32～300 (製品による)
コーヒー	60
紅茶	30
緑茶	20
烏龍茶	20
ほうじ茶	20
煎茶	20
玄米茶	10
麦茶	0



参照

「日本食品標準成分表 2015版」
(文部科学省)
「カフェインの過剰摂取について」
(農林水産省)