

## カフェインの摂りすぎに注意！



段々と秋が近づいてきて少し肌寒くなってきましたね。温かい飲み物が飲みたくなります。特に朝のホット珈琲は体を温めつつ目覚めさせてくれますよね。習慣化されている方も多いと思います。

また、盛岡市は老舗の喫茶店が多いことで有名です。中でも、最近の喫茶店やカフェでは「自家焙煎珈琲」が流行ってきておりお店の豆を買って自宅で楽しむスタイルも流行のひとつです。今回はこの美味しい珈琲にも含まれている「カフェインの危険性」について紹介します。

# カフェインって？

コーヒー豆、マテ茶を含む茶葉、カカオ豆、ガラナなどに天然に含まれている食品成分。



## 《主なカフェインの作用》

眠気を覚ます覚醒効果、痛みを抑える鎮痛作用、  
倦怠感を取り去る疲労回復

## ◎カフェインが含まれる飲料例

- コーヒー  
100mlあたり 60mg カフェイン含有
- お茶【玉露や紅茶、ウーロン茶など】  
玉露 100mlあたり 160mg  
紅茶 100mlあたり 30mg  
煎茶、ほうじ茶、ウーロン茶  
100mlあたり 20mg
- コカ・コーラ 100mlあたり 9.5mg
- ペプシコーラ 100mlあたり 10.4mg
- オロナミンC 100mlあたり 15.3mg
- エナジードリンク 100mlあたり 32~300mg  
⇒コーヒーよりも倍量のカフェイン含有量

日本では、カフェインに対する感受性は個人差が大きいとして、1日の上限量は設けられていません。一方、海外では欧州食品安全機関、カナダ保健省において、健康な成人の場合、**1日400mgまで**が健康に悪影響のない最大摂取量としています。⇒コーヒーマグカップ3杯程度、紅茶5杯程度。

# ～カフェイン中毒って知っている？～

カフェインは集中力を高めたいとき、眠気を取りたいときに多く摂取しがちですが、カフェインの用量を守らずに習慣化されて摂取していると健康に影響を与える可能性があります。そこで起きるのが「カフェイン中毒」と言われています。

## 「カフェイン中毒」の症状

### 【軽症の場合】

脈拍数の増加、呼吸数の増加、胸痛、めまい、興奮、不安、震え、不眠、また消化器官が刺激されて下痢や吐き気、嘔吐が起こる。

### 【重症の場合】

低リン血症や高血糖、高乳酸血症、横紋筋融解症など重大な症状が進んでいることがある。



上記のようにカフェインの摂りすぎで様々な健康被害につながります。さらに重篤な場合は死に至るケースもあるため、皆さん用量をしっかりと守ってカフェインを摂るようにしましょう。



## ◎安心して飲めるデカフェ珈琲

妊婦さんはカフェインの摂りすぎにより流産、死産のリスクが高まると言われています。しかし、珈琲を習慣化している方は珈琲を我慢することでストレスがかかってしまいます。そこでおすすめなのが「デカフェ珈琲」。99%カフェインがカットされています。

依存性も低く夕方以降に飲んでも夜眠れないなど睡眠に影響はされにくいようです。

参照：食品安全委員会/国民生活センター/日本中毒情報センター  
お薬の飲み方等ついて気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>