



にじニュース

—第56号—

2016年2月発行

テーマ:カフェインについて

① カフェインの取りすぎ注意

コーヒーやお茶などを好んで飲まれる方は多いと思います。
ストレスや疲労感のあるとき、ほっと一息できますよね。
コーヒーやお茶にはカフェインという成分が含まれています。
カフェインは適量なら問題ありませんが、過剰摂取すると様々な
影響が出る場合があります。注意が必要です。



② カフェインの効果・副作用

まず、カフェインの効果についてですが、

覚醒作用 鎮痛作用 疲労解消 集中力の向上 利尿作用
などが上げられます。

集中しないといけないときや寝てはならない時にカフェインが多く含まれる
コーヒーやエナジードリンクが飲まれる事が多いのは、この覚醒作用を求めて
の事です。又、過剰に摂取しすぎると、

胃痛・胃もたれ 睡眠障害 心拍数の増加・動悸 幻聴・幻覚
睡眠障害・不眠症 パニック発作 など 身体に重大な悪影響を及ぼします。
ただ よほど大量に摂取しなければ、 このような状態になることはありません。

③ カフェインの基準値

ではカフェインは1日にどのくらい摂取しても良いのでしょうか。
一般的には1日あたり250-300mgであれば副作用のリスクはないです。
缶コ-ヒ-に換算すればおよそ3-4杯と言った所です。
主なカフェイン含有量を紹介します。

缶コ-ヒ-	80-150mg	緑茶(玉露)	150-180mg
コ-ラ	14mg	緑茶	30-40mg
紅茶	30-40mg	ココア	50-60mg
モンスタ-エナジ-(エナジ-ドリンク)	144mg	(全て約150ml中)	

玉露>レギュラ-コ-ヒ->インスタントコ-ヒ-・紅茶>抹茶>ほうじ茶
の順でカフェイン含有量は多くなります。麦茶はカフェインを含んで
いないので心筋梗塞・狭心症・脳梗塞・乳腺症などカフェインを
控えた方が良い方にも適しています。

④ 急性カフェイン中毒・薬との相互作用に注意

通常、嗜好品としてコ-ヒ-や緑茶を楽しむ程度であれば全く問題ありません。
過度の疲労感や眠気さましの為に短時間に
エナジ-ドリンクやカフェインのタブレットを大量に摂取すると
急性カフェイン中毒が起こる可能性があります。

体重50kgの人の場合、1時間以内に325mg摂取すると、50%以上の人でカフェ
イン中毒の症状が現れ、10gの摂取量が致死量とされています(缶コーヒー
・玉露約100杯分) *参照 健康コラム VOL10 新生堂薬局

又 強心・気管支拡張薬 キサンチン系薬(アミノフィリン・テオフィリンなど)
を服用している場合、相互作用で中枢神経刺激作用が増強する場合があるので注意
が必要です。その他にもモノアミン系の植物性物質や選択的セロトニン再取り込
阻害薬(SSRI)などが発現する

