

身近に潜む**依存物質**
～カフェインについて知っていますか？～

はじめに

気分転換や食後にコーヒーやお茶を飲まれる方は多いと思います。こういった飲み物に共通して含まれている成分、何だかわかりますか？そうです『カフェイン』です。コーヒー、紅茶、緑茶だけでなく、ウーロン茶やコーラ、エナジードリンクにも含まれています。また、飲み物以外にもチョコレートなどの加工食品や、痛み止め、風邪薬などの医薬品にも幅広く含まれており、実は私たちの生活に大変身近なものなのです。

表1 食品中のカフェイン濃度

食品名	カフェイン濃度	備考
エナジードリンク（清涼飲料水）	30～40 mg/100 mL （製品1本当たりでは、80～150 mg）	 （様々なタイプと容量）
眠気覚まし用飲料（清涼飲料水）	100～300 mg/100mL （製品1本当たりでは、100～150 mg）	
コーヒー	40 ～75 mg/100 mL	
緑茶	10 ～20 mg/100 mL	
紅茶	9～56 mg/100 mL	
ウーロン茶	10～20 mg100 mL	
コーラ（清涼飲料水）	10 mg/100 mL	
ジャスミン茶	7～45 mg/100 mL	
ビュアココア	0.2 g/100 g （5 g使用した場合、1杯当たり10 mg）	
高カカオチョコレート （カカオ分の割合70～99％）	68～120 mg/100 g	
		（普通のチョコレート：25～36 mg/100g）

飲料会社、国民生活センターなどが提供している情報に基づく

一方で、カフェインは依存性、中毒性があるため摂取の仕方を間違えると思わぬ心身の不調を引き起こすことがあります。ぜひ、この機会にカフェインについて知り、上手に付き合えるようにしましょう。

カフェインの作用と中毒症状

カフェインを摂取することで、眠気を覚ましたり、頭がすっきりしたり（覚醒）、尿が出たりする（利尿）のは、カフェインの作用によるものです。更には痛みを抑える作用や胃酸の分泌を促す作用もあります。眠気覚ましや消化促進のため、食後にコーヒーや紅茶を飲むというのは理にかなっているのです。

しかし、カフェインの覚醒作用には慣れが生じやすく、同じ効果を得るために摂取する量や頻度が増え、過量摂取となり、中毒に陥る危険が潜んでいます。中毒の症状としては、興奮、不眠、不安、嘔吐、筋肉のけいれん、手の震えなどがあります。重度の場合は、不整脈が起きて命に関わることもあるのです。



昨今では、エナジードリンクや眠気覚まし用の清涼飲料水など、高用量のカフェインを含む物が気軽に購入できるようになり、カフェイン中毒で病院に救急搬送されたり、死亡する例も出ています。

また、米国疾病予防管理センター（CDC）では、エナジードリンクとアルコールを同時に摂取すると、エナジードリンク中のカフェインが、アルコールによる運動機能や判断能力などの機能低下を隠してしまうため、アルコール飲料を飲みすぎてしまい、結果として健康への悪影響を受けやすくなると指摘しています。

付き合い方のポイント

1. 摂取のしすぎに注意

ご自身が摂取する飲料や医薬品にどのくらいのカフェインが含まれているかを大まかに知っておくことをお勧めします。カフェインを含む医薬品を服用する場合、カフェインを含む飲み物と一緒に服用することは避け、添付されている説明書をよく読み、記載の用法・用量を守るようにしましょう。**1日に摂取するカフェインの量は健康な成人で400mg（コーヒーをマグカップで3杯程度）以下**とされています。特に子どもや妊婦、授乳中の方や高齢者はカフェインの作用が強く出ることがあるので注意が必要です。

表2 悪影響のない一日当たりの最大摂取量

内閣府 食品安全委員会ファクトシートより抜粋

悪影響のない一日当たりの最大摂取量		機関名
健康な成人	400 mg（1回当たり 3 mg/kg 体重※1）	欧州食品安全機関（EFSA）
	400 mg	カナダ保健省
健康な子ども及び青少年	3 mg/kg 体重	欧州食品安全機関（EFSA）
	2.5 mg/kg 体重	カナダ保健省
	子ども（4～6 歳）:45 mg	
	子ども（7～9 歳）:62.5 mg	
	子ども（10～12 歳）:85 mg	
妊婦	13 歳以上の青少年：2.5 mg/kg 体重	
	300 mg	世界保健機関（WHO）
	200 mg	欧州食品安全機関（EFSA）
	300 mg	カナダ保健省
授乳中の女性	200 mg※2	欧州食品安全機関（EFSA）

※1 一回当たり摂取量約 3mg/kg 体重以下（例：体重 70kg の成人で、約 200mg 以下）であれば急性毒性の懸念は生じない。
※2 乳児に健康リスクは生じない

2. 時間に注意

カフェインを摂取する時間帯に注意して快眠を目指しましょう。**寝る前4～6時間は摂取を控える**ことがおすすめです。カフェインが含まれていないカフェインレス（デカフェ）コーヒーやお茶などに置き換えるのも効果的です。

3. 減らす時にはゆっくりと

カフェインの量を減らす時には、1～2週間かけてゆっくり減量しましょう。急激に減らすと、離脱症状（頭痛、強い疲労感、眠気、集中困難、不快な気分、気分の落ち込み、怒りっぽさ、吐き気、嘔吐、筋肉痛）が出やすくなってしまうからです。もしも、減らした後も、心身の不調が続く場合には、医療機関に相談することをお勧めします。

おわりに

現在、相模原市精神保健福祉センターのYouTubeチャンネルでは、カフェインについて更に詳しく学べる動画を配信しています。興味のある方はぜひご覧ください。

（相模原市精神保健福祉センター）

【公開講座】
身近に潜む依存物質カフェイン
についてご存知ですか？



（配信期間：令和5年12月27日まで）

依存症に関する情報



<かながわ依存症ポータルサイト>

ポンポコぽん太

気をつけよう！心のストレスの巻



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

午前9時 午後1時 午後5時 午前9時

平日 土曜日 休日

…電話受付時間

市民のみなさんへお願い

◇診療可能な医療機関を案内します。

◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。

◇急病で困ったときに利用してください。

◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。

◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。

◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。

◇**歯科の急病**については**相模原口腔保健センター** ☎042-756-1501へ（ウエルネスさがみはら2階）

◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**