

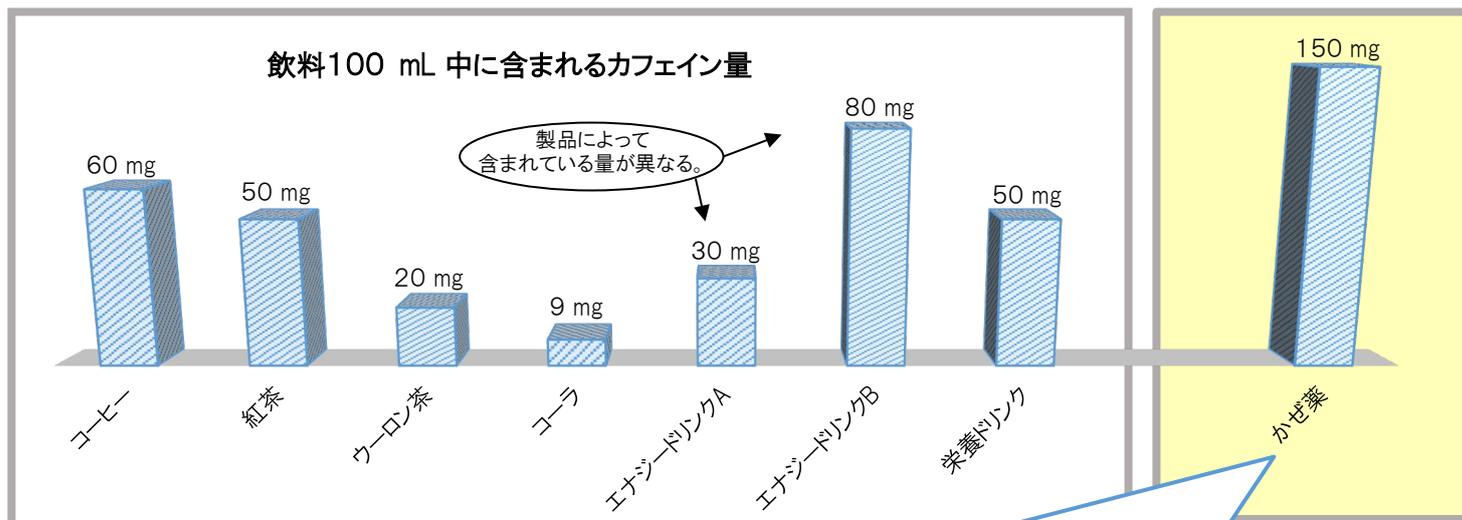


カフェインの過剰摂取に注意

テスト勉強をする時など、眠気覚ましや疲労回復目的にコーヒーやエナジードリンクなどを飲むことはありますか？
日常的に摂取する食品の中には、カフェインが多く含まれているものもあります。知らずにカフェインを過剰に摂取していませんか？

悪影響のないカフェインの最大摂取量 (1日あたり) : 13歳以上の健康な人では、**400 mg**とされています。

参考：内閣府 食品安全委員会 HP



市販のかぜ薬には、眠気を抑える目的でカフェインが含まれているものがあります。中には、1日分の量としてカフェインが150 mg 含まれている製品もあります。そのため、コーヒーや栄養ドリンクなどと一緒にかせ薬を飲んでしまうと、カフェインの過剰摂取につながります。



カフェインの人に対する影響

カフェインを過剰摂取すると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠が起こります。また、胃や腸を刺激して下痢や吐き気、嘔吐することもあります。カフェインの過剰摂取により、2011～2015年の5年間に少なくとも101人が病院に運ばれ、うち3人が死亡しています。



表示をよく見よう

エナジードリンクなど飲料の多くは、成分表示が **100 mL 当たりの量** で書かれています。例えば右のように、100 mL 当たりの量が40 mg でも、容器1本(355 mL)当たりに換算すると142 mg のカフェインが含まれていることになります。

(計算例)

あるエナジードリンクの、
100 mL 当たりのカフェイン量が40 mg、
1本の容量が355 mL のとき…

$$100 \text{ mL} : 40 \text{ mg} = 355 \text{ mL} : x \text{ mg}$$

$$100x = 14200$$

$$x = 142 \text{ mg}$$

このエナジードリンクを1本飲むと、
142 mg のカフェインを摂取したことになる!

《 出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレター、医薬品や健康などについて、質問・相談がある人は保健室まで！
3月12日 12時30分～13時10分

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授 (学校薬剤師) 大柳賀津夫
北陸大学薬学部薬学科5年生 喜友名侑舞・仲田里穂