

くすりと健康のはなし

薬包紙

第123回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
郡上薬剤師会 会長 古田尚志

カフェインといえばコーヒーに含まれていることをご存じの方も多いと思いますが、緑茶、紅茶、コーラ等にも含まれています。さらに、エナジードリンクや眠気覚まし用のドリンク類には、より多く添加されているものがあります。近年カフェインの過剰摂取が問題になっており、厚生労働省のHPにも注意喚起がなされています。特にエナジードリンク等は口当たりもよくつい飲み過ぎてしまいそうですが、一日に何本も飲むことがないよう注意しましょう。

カフェインは、脳内で眠気を誘うアデノシンという物質の働きを邪魔することで眠気を覚ます効果があります。ただ、カフェインの眠気を覚ます作用には耐性があるため、カフェインを摂取し続けていると、同じ量を飲んでも効果が現れにくくなります。そのため、眠気を覚ます目的で摂取し続けていると、自然と飲む量が増えてくる傾向があるので注意が必要です。

カフェインの取り過ぎに注意

カフェインを摂取し過ぎると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠等の症状が現れる場合があります。特に子どもはカフェインの影響を受けやすいので、子どもや妊婦、授乳婦は注意が必要です。

また、カフェインには鎮痛作用や、倦怠感を取り除く作用もあり、鎮痛剤や風邪薬等にも配合されている場合があります。それらカフェイン含有医薬品とエナジードリンクやコーヒー等の併用も過剰摂取につながる恐れがあるので注意しましょう。さらに、カフェインと相互作用（飲み合わせ）のある医薬品も存在するので、ご心配な方は薬剤師にご相談ください。

コーヒーは適切に摂取すればある種のがんのリスクを下げる等、体に良いことが知られています。何より休憩時の一杯は至福の時ですよ。カフェインは取り過ぎに気を付け、上手に付き合ってくださいと思います。