

カフェインによる救急搬送の増加

カフェインを多量に含む眠気防止薬や「エナジードリンク」などの清涼飲料水の急性中毒で5年間に101人が救急搬送され7人が心肺停止、うち3人が死亡しました。カフェインの危険性を知らず依存し、中毒になっていく実態がわかりました。



(日本経済新聞 2017年：日本中毒学会の調査記事より)

「エナジードリンク」3本と栄養ドリンク1本を飲んだ直後、悪寒、手のしびれがあり病院受診。医師からは、カフェイン中毒と診断されました。



Mさん

その後、まとめ飲みはしないようにしていますが、いまだに手放すことができません。

カフェインがもたらしてくれる元気は、元気の前借です。そこで一時的に元気が出た後に2倍3倍の疲れを経験します。その疲れた分をさらに元気にするためにまた飲む…という泥沼状態になってしまうのです。(依存性)



Yさん

カフェインの身体への影響

☆効果・効能

(コーヒー2杯程度まで)

- ・眠気減退
- ・疲労回復作用
- ・鎮痛作用
- ・気分高揚
- ・スタミナの持続力アップ
- ・筋肉の収縮力強化
- ・脂肪代謝促進
- ・利尿作用



☆中毒性・依存性

(エナジードリンク・コーヒー過剰摂取)

- ・神経を興奮させる。
- ・めまい
- ・心拍数の増加
- ・不安・震え
- ・不眠・興奮・幻覚
- ・パニック発作
- ・下痢・嘔吐

飲料に含まれるカフェイン量

飲料名	カフェイン濃度	カフェイン量
コーヒー	60mg/100mL	-
紅茶	30mg/100mL	-
ウーロン茶	20mg/100mL	-
煎茶	20mg/100mL	-
レモンティー飲料	10mg/100mL	-
エナジードリンクA	32mg/100mL	80mg/250mL缶
エナジードリンクB	40mg/100mL	142mg/355mL缶
エナジードリンクC	67mg/100mL	167.5mg/250mL缶

(厚生労働省ホームページ及び商品表示値より)

- * エナジードリンクのカフェイン含量は他の飲料より多く含まれています。また上記以外にカフェインが含まれる食品・飲料も数多くあります。
- * エナジードリンク一本でも、その他のカフェインが含まれている飲料を同時に摂取することで、一過性にカフェイン量が増えて体調が悪くなることもあります。

エナジードリンクについて気を付ける事

- ・依存性があることを認識する。
- ・カフェインの摂取量を把握する。
- ・毎日飲む習慣を避ける。(常用しない)
- ・アルコールとの併用は避ける。