



# 注意！カフェイン中毒



2025年1月 第99号 北星学園大学 北星学園大学短期大学部 医務室

## わたしたちの周りにおけるカフェイン

カフェインは、コーヒーやお茶、ココアなどの飲料のほかに、栄養ドリンク、エナジードリンク、眠気防止の錠剤などいろいろなものに含まれています。エナジードリンクは様々な種類のものが売られ、錠剤はドラッグストアやインターネットで簡単に手に入ります。

こうしたカフェインの過剰摂取による中毒が、特に若い世代で増えてきています。

## カフェイン中毒とは

カフェインは、脳の神経細胞を刺激し、眠気を防いだり集中力を高めたりする効果がある一方で、依存性があり、短時間に過剰に摂取すると重大な健康被害をもたらすことがあります。

### 事例1 28歳女性

長時間の仕事を乗り切るため、立て続けにエナジードリンク3本と栄養ドリンク1本を飲んだ。直後、悪寒が走り、手がしびれ、立っていられず病院へ駆け込んだところ、カフェイン中毒の症状と診断された。

### 事例2 20歳女性

眠気がとれ集中できるため、普段からエナジードリンクのヘビーユーザーだった。効果を感じにくくなってきたため、インターネットで海外製の安いカフェインタブレットを購入。4時間で6錠内服したあと、中毒症状が出て救急車で搬送された。

このように、カフェインを過剰に摂取すると、脳の神経が過剰に刺激されて様々な症状が現れます。症状には身体的なもの、精神的なものどちらも含まれます。

### 身体的な症状

頭痛、めまい、胸の痛み、心拍数の増加、不整脈、嘔気、嘔吐、下痢、手足の震え・むずむず感、足がつるなどのけいれん、目のまぶしさなど

### 精神的な症状

興奮、イライラ、緊張、あせり、不眠、パニック発作、幻聴、幻視、わけがわからなくなる、衝動にかられるなど

全国38の病院で、急性カフェイン中毒で救急搬送された患者は5年間で101人、中には意識の低下や心停止で運ばれた人もおり、うち3人が亡くなったことがわかっています

※2017年 日本中毒学会による調査



エナジードリンクや錠剤の種類がさらに増え、効果の増強をうたっている商品もある現在は、もっと多くの人に症状が出ている可能性があります！

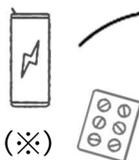
## エナジードリンク、カフェインタブレットの身体への影響

カフェインは、成人で短時間に1000mg以上摂取した場合に中毒症状が起きるという研究があります。しかし、200mgで症状が出る場合もあり、中毒症状が起きるのは体質によって差があります。

### 📎 100mlあたりのカフェインの含有量

- コーヒー……60~80mg
- お茶……10~20mg
- 紅茶……30mg
- エナジードリンク……32~300mg(※)
- カフェインタブレット(1錠)……50~200mg(※)

※製品によってカフェイン濃度・内容量が異なる



インターネットで販売されているカフェインタブレットの中には、1粒にエナジードリンクおよそ2本分(!)のカフェインが入っているものや、安全性が不明で危険なものもあるため、購入するのであれば日本の製薬会社などから公式に販売されているものを選びましょう!



## カフェインと上手につきあうには

### 『 1日の摂取量の目安は400mg 』

実は、日本では明確なカフェイン摂取量の基準が設定されていません。

アメリカでは、健康な大人で1日あたり400mgまで(コーヒーだと3~5杯)であればカフェインを摂取しても健康への悪影響はないとされています。

エナジードリンクやカフェインタブレットを重ねて摂取するとすぐに上限に達し、中毒症状を起こすリスクが高まるため、成分表をよく確認しましょう。

### 『 摂取のタイミングに注意 』

カフェインは摂取してから15~30分ほどで徐々に覚醒効果が高まってくるため、午前中にどうしても眠くて集中できないなどの時に摂取するのがおすすめです。

また、カフェインの体内での半減期(量が半分になるのにかかる時間)は5時間ほどです。

例えば15時頃に摂取すると、半減するのが20時頃になり、それ以降も効果が残ってしまいます。

午後にカフェインタブレットやエナジードリンク、コーヒーを大量に摂取すると脳の興奮が就寝時間まで続き、不眠になったり生活リズムが崩れるため、タイミングをよく考えて使いましょう。

カフェインにはメリットもたくさんあるので、工夫して使いながら上手につき合っていきましょう!

### 【医務室開室時間】

平日 8:45~18:00

日によって開室時間に変更が生じることがあります。

詳細はポータルサイトの医務室リンクよりご確認ください。

