



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

カフェイン中毒に注意!

カフェイン中毒により、2011年度から2015年度までの5年間に少なくとも101人が病院に搬送され、うち3人が死亡した、というニュースをご存じでしょうか。

カフェインは眠気防止の効果があることで有名な成分ですが、近年カフェインを多く含む飲み物、いわゆるエナジードリンクが若年者を中心に多く利用されています。それに伴い、カフェインを大量摂取することによる中毒の件数も増えていると思われます。

カフェインはどんなものに含まれるの？

カフェインは身近な食品や医薬品に含まれています。以下に一例を示します。

- ・コーヒー↓約84ミリグラム(カップ1杯140ミリリットルあたり)
- ・紅茶↓約42ミリグラム(カップ1杯140ミリリットルあたり)
- ・煎茶↓約30ミリグラム(湯のみ1杯

- 150ミリリットルあたり)
- ・コーラ↓約18ミリグラム(コップ1杯180ミリリットルあたり)
- ・エナジードリンク↓142ミリグラム(1缶あたり)
- ・ドリンク剤↓50ミリグラム(1瓶あたり)
- ・医療用総合感冒薬↓240ミリグラム(1日あたり)

どのくらいなら大丈夫なの？

個人差があり一概にはいえませんが、目安として一般用医薬品のカフェイン製剤は原則として1日500ミリグラムを限度としています。それを超える量を摂取するのは控えた方が良いでしょう。眠気防止薬のカフェイン製剤を利用する場合は、カフェインが含まれる他の医薬品や食品との併用は控えてください。

中毒症状は？

大量に摂取すると、動悸やめまい、手の震えなどがおこることがあります。カフェイン摂取後にそのような症

状が現れたら直ちに摂取をやめてください。しばらくたっても治らない場合は医療機関を受診してください。特に心臓に持病のある人は動悸が起りやすいので注意が必要です。また胃潰瘍のある人もカフェインは胃酸の分泌を高めるため症状が悪化する危険性があります。

飲み合わせの悪い薬は？

一部の喘息の薬、抗うつ薬、漢方薬、胃薬などの中にはカフェインと飲み合わせの悪いものがあります。通院の方は医師や薬剤師にカフェインを併用して良いか確認しましょう。

現代社会において、眠気やだるさ防止効果を期待してカフェインを利用することは悪いことではないかもしれませんが、しかしながら、連用するとどんどん使う量が増えてしまい、中毒に至る例があることがわかってきました。カフェインは薬剤師などの専門家に相談しながら上手に利用してください。

(北区) シンワ薬局 上坂麻樹