

アスパークだより

No.457 6月1日発行 村岡 祥来



皆さんこんにちは！今回のアスパークだよりは、カフェインについてです。誰もが毎日無意識のうちに摂取しているカフェインですが、摂取することでどのようなメリット、デメリットがあるのかを書いていきたいと思います。

◆ カフェインのメリット、デメリット ◆

メリット	デメリット
中枢神経の覚醒	心臓への刺激
疲労や眠気の軽減	一動悸、過呼吸、不整脈、吐き気等
学習と記憶パフォーマンス向上	血管収縮作用
運動能力の向上	一頭痛、血圧の上昇

摂取することによるメリットは、中枢神経を覚醒させ、疲労や眠気を軽減します。通常量であれば学習と記憶に影響し、一般的に反応時間の間、集中力、運動コントロールを向上させます。これらの効果を得るために必要な量は個人で差があり、体格と耐性に依存します。

デメリットは、体にカフェインを取り入れることで人為的に覚醒状態を作り出してしまうことで、本当に疲労や眠気がなくなった訳ではなく、睡眠不足や休養不足でストレスや疲労を知らないうちに蓄積してしまうことです。

また、カフェインが切れてしまうと、疲労や眠気、頭痛などが起りいつも以上に勉強や仕事への集中力や能力が低下してしまったと感じることもあります。

◆カフェインを摂取する際の注意点◆

- ・短時間に、大量に摂取するとカフェイン中毒と呼ばれる中毒症状を引き起こすことがあります。身体症状の例(胃痛、吐き気、心拍数の増加、心筋収縮の促進、など)
- ・医療品の場合は薬自体にカフェインが含まれているものがあり、コーヒー・お茶などでカフェインを摂取すると、一日の推奨最大摂取量を超えてしまう場合があります、飲み合わせには注意する必要があります。
- ・エナジードリンクにも多量のカフェインが含まれているので、飲みすぎには十分注意しましょう。

◆ カフェインの1日あたり摂取量の目安「成人でコーヒー3杯」◆

	推奨最大摂取量(ミリグラム)	コーヒー換算(マグカップ杯数)	推奨機関
健康な成人	400.0	3.0	カナダ保健省(HC)
妊婦	300.0	2.2	
	300.0	2.2	英国食品基準庁(FSA)
	200.0	1.5	世界保健機関(WHO)
子供(10~12歳)	85.0	0.64	カナダ保健省(HC)
子供(7~9歳)	62.5	0.46	
子供(4~6歳)	45.0	0.33	

カフェインにはプラスの効果があれば、マイナスの効果もあるということですね。仕事をしていると、ついつい1杯・2杯とコーヒーを飲み進めてしまいがちですが、カフェの過剰摂取にならないように気を付けましょう！

参考:カフェインの摂取量には一日あたり上限がある!?