

厚生労働省

消費者安全部

食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ&A ~カフェインの過剰摂取に注意しましょう~

Q1 清涼飲料水や食品に含まれるカフェインを過剰に摂取することは健康に問題があるのでしょうか。

カフェインの過剰摂取について注意を呼び掛ける厚生労働省のホームページ

カフェイン摂取の上限の目安 (1日当たり)

健康な成人	400 <sup>ミリ</sup> グラム
子ども(10~12歳)	85
同(7~9歳)	62.5
同(4~6歳)	45
妊婦や授乳中の女性	300

※カナダ保健省の資料を基に作成

# 疲労回復、エナジードリンクや錠剤に頼ってませんか？

# カフェイン中毒に注意

コーヒーやお茶、チョコレートなど身近な食品に含まれるカフェイン。近年は疲労回復や眠気防止に効くとして、高濃度のカフェイン飲料や錠剤も市販されている。だが、気を付けないのが過剰摂取による健康被害だ。重症になると死に至ることもある。若者が陥りやすい「カフェイン中毒」。その症状や予防のすべは。

(久行大輝)

広島市西区のフリーター女性(27)は、週に4、5日、コンビニや飲食店などで夜勤をこなす。寝る時間は不規則で、睡眠は平均5時間ほど。眠気覚ましにと、1年半前からインターネットなどでカフェイン錠を購入するようになった。「飲むと、やる気と集中力が増してくるから」

「頑張る時飲む」  
それまでは、「エナジードリンク」や「エナジード」などと呼ばれるカフェイン入りの清涼飲料水を飲んで来た。「錠剤はエナジードリンクより安いし、効き目も強いと思う」。疲れた時、カフェインに頼る生活。だが一度だけ、頭がクラクラして気分が悪くなったことがある。「頑張ろうと思った時つい飲み過ぎてしまう。気を付けな」と漏らす。

健康な大人のカフェイン摂取量は、1日に400<sup>ミリ</sup>グラムまでが目安とされている。ちなみにコーヒー1杯の含有量は約100<sup>ミリ</sup>グラム。エナジードリンクは1本数回〜150<sup>ミリ</sup>グラム、カフェイン錠は1錠当たり100<sup>ミリ</sup>グラム程度とされている。

## 目立つ若者 めまいや動悸・死亡例も

錠剤は1錠当たり100<sup>ミリ</sup>グラム含まれるのが一般的だ。国立精神・神経医療研究センター薬物依存研究部の松本俊彦部長(50)は、「適量を超える」と、めまいや動悸、吐き気などの中毒症状を引き起こし、死亡するケースもある」と説明する。国内初の死亡例が報告されたのは、2015年末。夜勤のある仕事に就いていた九州地方の20代男性が、エナジードリンクと錠剤の摂取過多によって中毒死した。

### 5年で10人搬送

これを受け、日本中毒学会が16年に実施したカフェイン中毒の実態調査では、深刻な現状が浮かび上がった。11年度からの5年間で、広島市民病院(広島市中区)や山口大医学部付属病院(宇部市)など39病院に、計101人が搬送されていた。大半が20代で錠剤を服用していた。

### 適量知っておく

まずは、摂取の適量を知っておきたい。日本中毒学会に所属する国立病院機構呉医療センター(呉市)救命救急センターの岩崎泰昌部長(52)は「体調や体質にもよるが、コーヒーなら1日4杯を上限に。ただし妊婦は、より量を控えた方が望ましい」という。「カフェインは胎盤を通過するため、胎児の発育を阻害し、低体重児のリスクが増える。コーヒーは1日2、3杯までにしてほしい」

### カフェインの致死量は5〜50<sup>ミリ</sup>とされる

コーヒーだとして50杯以上、エナジードリンクだと数十本の一気飲みに相当する。摂取する間隔を適切に取るなど注意したい。厚生労働省や農林水産省もホームページで、カフェインの過剰摂取について注意を呼び掛けている。



「カフェイン錠は必ず用法用量を守って」と呼び掛ける岩崎医師