



薬物乱用防止について — カフェイン編 —



公益社団法人
日本薬剤師会
公衆衛生委員会

～ 最近の話題 ～



カフェイン

○カフェインの過剰摂取について

カフェインは、神経を鎮静させる作用を持つアデノシンという物質と化学構造が似ており、アデノシンが本来結合する場所(アデノシン受容体)にとりついてアデノシンの働きを阻害することにより神経を興奮させます。

コーヒーは、適切に摂取すれば、がんを抑えるなど、死亡リスクが減少する効果があるという科学的データも知られていますが、カフェインを過剰に摂取し、中枢神経系が過剰に刺激されると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠が起こります。消化器管の刺激により下痢や吐き気、嘔吐することもあります。感受性の高い人は特に注意が必要です。

長期的な作用としては、人によってはカフェインの摂取によって高血圧リスクが高くなる可能性があること、妊婦が高濃度のカフェインを摂取した場合に、胎児の発育を阻害(低体重)する可能性が報告されています。

(出典:農林水産省 最近の話題 カフェインの過剰摂取について一部改変)



各国カフェインの摂取に関する注意喚起等

○イギリス

世界保健機関(WHO)は カフェインの胎児への影響はまだ確定はしていないとしつつも、お茶、ココア、コーラタイプの飲料は同じくらいの量のカフェインを含んでおり、またコーヒーはその約2倍のカフェインを含んでいることから、妊婦に対し、コーヒーを、1日 **300~400mg**までにすると呼びかけていますが、英国食品基準庁(FSA)では、2008年に妊婦がカフェインを取りすぎることにより、出生時が低体重となり、将来の健康リスクが高くなる可能性があるとして、1日当たりのカフェイン摂取量を、WHOよりも厳しい **200mg**に制限するよう求めています。

○アメリカ

保健福祉省(DHHS)及び農務省(USDA)による2015年の栄養ガイドラインに関する科学レポートでは、健康な大人では、適正なカフェイン摂取、すなわち1日当たり **400 mg**まで、であれば心血管疾患などカフェインの慢性的毒性のリスクは増加しないとしています。

一方、カフェインをお酒(アルコール)と一緒に摂取した場合の健康影響について懸念を示しており、アルコールとエナジードリンクと一緒に摂取するべきでないとしています。

○カナダ

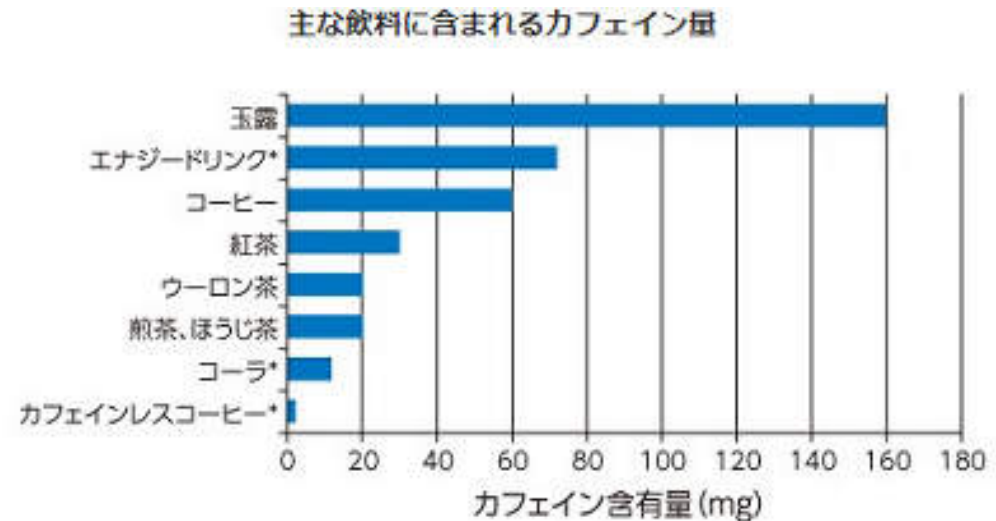
カナダ保健省(HC)がカフェイン摂取において推奨する基準は、健康な成人は最大 **400mg / 日**、妊婦に対しては最大300mg / 日、子供はカフェインの感受性が高いため4歳~6歳の子供は最大45mg / 日、7歳~9歳の子供は最大62.5mg / 日、10歳~12歳の子供は最大85mg / 日までとし、13歳以上の青少年については一日当たり2.5mg/kg 体重以上のカフェインを摂取しないことと注意喚起している。

カフェインの安全摂取レベル

- 欧州食品安全機関(EFSA)の摂取目安(日本では摂取量の提示はなし)
 - ・1度の摂取量:**200mg**
 - ・1日摂取上限量:**400mg**まで
 - ・体重1kgあたり:**3mg**、妊婦:1日**200mg**

飲料時カフェイン含有量

右記は100mlあたりに含まれるカフェイン含有量を示した図です。玉露はカフェインを多く含んでいますが、次点のエナジードリンクは商品によりカフェイン量が異なるので、一概には言えませんが、昨今多量摂取により様々な健康被害が生じられているので注意が必要です。



(出典:厚生労働省 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～一部改変)