

学生のみなさん、今年度最後の後期末試験お疲れさまでした。それぞれ次年度に向けての準備期間になりますので、目標に向かって春休みを活用してくださいね。今回のほけんだよりでは自身の健康管理のための1つとしてカフェインについてお知らせしたいと思います。

## カフェインとは？



脳の神経細胞を刺激して眠気を防いだり、集中力を高めたりする効果があります。また、ある一方では依存性があり、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。（カフェイン中毒）

## どんなものにカフェインは含まれているのか？

コーヒーやお茶、ココアなどの飲料のほかに、チョコレートや栄養ドリンク、エナジードリンク、眠気防止の錠剤などに含まれています。

- ・コーヒー100ml・・・60-80mg
- ・お茶100ml・・・10-20mg
- ・紅茶100ml・・・30mg
- ・エナジードリンク・・・32-300mg（製品によって濃度や内容量が違いますので表示を確認しましょう。）
- ・ミルクチョコレート50g・・・15mg
- ・ハイカカオ（70%以上）50g・・・60-80mg
- ・純ココア5g・・・7-10mg

## カフェインを摂りすぎるとどのような症状が出るのか？

### 『身体的症状』

頭痛、めまい、胸の痛み、心拍数の増加、不整脈、嘔気、嘔吐、下痢、手足の震えなど

### 『精神的症状』

興奮、イライラ、緊張、あせり、不眠、パニック発作、幻聴、幻視など

## カフェインと上手に向き合うには？

実際にどの程度摂取してもよいのか？というところなのですが、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が、海外では**1日の摂取量は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。（体質により症状出現に差があります。）過剰摂取とならないように製品のカフェイン含有量を確認しましょう。そして自身の健康を守る力を身につけましょう。

カフェインを過剰摂取してしまい、激しい嘔気、動悸、手足の震え、意識がぼんやりするといった症状がある場合は病院を受診してください。

参考資料：[カフェインの過剰摂取について：農林水産省](#)

[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～](#)