

JOMOtto
.....じよもつと

生き生き

100年時代

早朝の出勤時や午後の気だるさを感じる時間帯など、しゃきっと目を覚ましたいときに頼りがちなカフェイン。コーヒーや若者を中心に広がるエナジードリンクは、取り過ぎが心配だ。カフェインとの適度な付き合い方について、県やコーヒー店に取材した。

カフェイン

適量知り上手に摂取を

前橋市薬剤師会理事

熊谷慎一さんに聞く



良い効果の一方
許容量に個人差

カフェインは過剰に摂取すると、健康被害の恐れがあるという。前橋市薬剤師会理事で文京調剤薬局(同市)に勤務する熊谷慎一さんに、カフェインの効果や上手な付き合い方を聞いた。

—カフェインはどのようなものに含まれているのか。

よく知られているのは、日ごろ飲んでいるコーヒーや紅茶、緑茶、ウーロン茶が挙げられる。他にも栄養ドリンクや総合風邪薬にも含まれる。風邪薬にカフェインが含まれているのは、解熱や鎮痛といった効果を高めるためで、鼻炎薬にも眠気防止の目的で添加されることがある。

—その効果、メリットとデメリットは。

カフェインには、エネルギーを消費して代謝を高める効果、興奮時に優位になる交感神経を高める効果などがある。一方、過剰に摂取すると、健康を損ねることもあり得る。また服用する薬との相性が悪い場合、予期せぬ体調の変化を起こすことも考えられる。

—取り過ぎないための工夫は。

知っておいてほしいのは、カフェイン摂取の許容範囲には、大きな個人差があるということだ。国内でも国際的にも、カフェイン摂取の適量に関する指針は示されていない。厚生労働省のホームページにあるQ&Aなどを参考に自分の体と向き合っていきたい。

—上手な付き合い方を教えてほしい。

それぞれに異なるので難しい。上手に付き合いえなくなってしまった方へメッセージを送りたい。カフェインの取り過ぎで体調を崩した方は1人で悩まないことが大切だ。事前に電話で連絡し、近くの保健所の相談員やかかりつけの薬局を訪ねてほしい。