

カフェインの上手な付き合い方

コーヒー、 何杯までならOK?

睡眠・頭痛・動悸…

カフェインとの上手な付き合い方



医知創造ラボ



カフェインは体に何をしている？

眠気物質アデノシンを 一時的にブロック



頭がすっきり・
集中しやすくなる



脳の中の
「眠気スイッチ」を
ふさぐイメージ



よい点：
覚醒・集中・気分の改善



あくまで
一時的なはたらき

効き方・抜け方は『人による』

夜に飲んでも平気な人



カフェインの影響が比較的ゆるやか



午後一杯で目が冴える人



カフェインの影響が出やすく長く残りやすい



だから『量・時間・人』の3つで考える

健康な成人の目安



1日



400mg
まで

1回



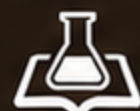
200mg
まで



ヨーロッパ・カナダ・豪NZ・米国などが共通して示す目安



日本は**明確な上限を定めず**、各国機関の目安を紹介



それってコーヒー何杯？

1日 コーヒー 
4~5杯 まで

淹れ方による目安 / アメリカのFDAも4~5杯と説明



これは
「超えないライン」。
毎日飲むべき量
ではない



動悸・不安・眠れないがあれば、
上限より**少なくても減らす**



飲み物別カフェイン早見表

飲み物	カフェイン量の目安
 コーヒー	100mLあたり 約60mg (マグ1杯≒ 120mg)
 インスタントコーヒー	1杯あたり 約80mg
 紅茶	100mLあたり 約30mg
 煎茶・ほうじ茶・ウーロン茶	100mLあたり 約20mg
 玄米茶	100mLあたり 約10mg



淹れ方や製品で幅あり。**だいたいの目安**

エナジードリンクは『本数』でなく『総mg』で



100mLあたりの量は製品で幅が大きい



同じ名前でも含有量が大きく違う



市販飲料の量には大きな幅
(国民生活センター)

妊娠中・授乳中の人へ

機関	1日の目安
 ヨーロッパ・豪NZ	200mgまで
 WHO・カナダ	300mgまで



200mg ≒ マグカップ1～2杯ぶん/
量や可否は主治医・助産師に相談

迷うときは

200mg

以下に



「避けるべき」という慎重な見解も

公的機関の目安



妊娠中・授乳中の
1日の目安を設定

- ✓ 国や機関ごとに目安を提示
- ✓ 一般的な健康リスクを考慮

両方が
ある

より慎重な見解（個人の総説）



View

「中等量なら安全とは
言いきれない、
妊娠を考える人は
避けるのが望ましい」

- 著者個人の総説（断定はできない）



公的機関の目安とより慎重な見解、**両方がある**のが現状



心配な方は無理に飲まず、**主治医・助産師に相談を**

子ども・青少年のカフェイン



18歳以下は
体重1kgあたりで決める



機関	体重1kgあたり/日
 ヨーロッパ・豪NZ	3mg まで
 カナダ	2.5mg まで



体が小さいぶん、大人と同じ量でも影響を受けやすい

ジュース感覚のエナドリ1本で超えることも



体重 **40** kg

≈ 1日 **120** mg まで



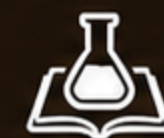
カナダ保健省：4～6歳は1日 **45** mg まで



エナジードリンク1本で、
子どもの目安を
超えることも



子ども・青少年はカフェインの影響を受けやすい集団



エナジードリンクと“飲み過ぎ”の危険



大量・高濃度で 急性カフェイン中毒



動悸



吐き気



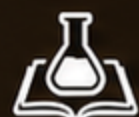
不整脈



けいれん



量を間違えると体に強く出る、ごくまれに命に関わることも



お酒といっしょは避けて・粉末カフェインに注意

お酒との併用はNG



カフェインが
「**酔いの感覚**」を
隠す →
飲み過ぎ・
危険な行動に (CDC)

高濃度の粉末・錠剤に注意



少量でも一気に
大量摂取に
なりやすく危険 /
海外では一般販売が
規制

 **本数や勢いでなく、合計のmg**で冷静に

夜眠れないのはカフェインのせい？

半減期＝

体内の
カフェインが
半分に減るまでの
時間

時間がたつと
半分に減る



飲んですぐ消えるのではない



残りの半分は、
さらに時間をかけて抜ける



夕方一杯で
眠れないのは大いにあり得る

半減期は人による・夕方以降は控える

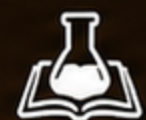
タイプ	抜け方の傾向
 <p>高齢・敏感な体質</p>	<p>効きが長引きやすい</p>
 <p>喫煙者</p>	<p>分解が速く、抜けが早い</p>



夜の睡眠を守るなら **夕方以降は控える**

✓ 眠りに敏感な人は、午後の早い時間までに





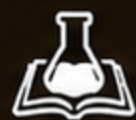
カフェイン離脱頭痛

コーヒーをやめると 頭が痛い



▶ 普段とっている人が、いつもの量を急にやめる・減らすと起こる

✓ 神経内科では、けっこう身近な頭痛の原因



いつ出る？ どう防ぐ？



頭痛



疲労感・気力の低下



眠気・集中しにくさ



気分の落ち込み

やめてから
12~24
時間

で発症・数日続く



やめた時点



12~24時間



防ぐコツ:

一気にゼロにしない / 数日~1・2週間で**少しずつ**減らす



カフェイン抜き (デカフェ) に置き換えるのも一つの方法

薬との関係・飲み合わせ

1 肝臓のある酵素で分解される



2 一部の薬・たばこ・ピルで効き方が変わる



3 市販の頭痛薬にカフェイン入りのことも（鎮痛を後押し）



カフェイン入り鎮痛薬の**使い過ぎ**は、**かえって頭痛を招く**ことも



❓ 「この薬とコーヒーは大丈夫？」は **主治医・薬剤師** に相談

こんなときは受診を


動悸・強い不安・
手の震え・吐き気・
眠れないが続く


頭痛が
たびたび/
痛みが強い


市販の鎮痛薬を
月に**10日以上**
使っている

 **まず摂取を減らす → 改善しなければ医療機関へ**



頭痛は我慢せず神経内科などに/
妊娠中・授乳中・持病の方は主治医・薬剤師・助産師に

今日のまとめ

1 量:
1日400mg・
1回200mgまで



合計のmgで
考える

2 時間:
抜けるのに
半日かかる人も



夕方以降は
控える

3 やめ方:
急にゼロにせず、
少しずつ減らす



妊娠中・子ども・持病の方は控えめに、迷ったら相談を

