

カフェイン類を摂取したことの無い人は果たしているのだろうか？というくらい身近な存在ですが、大量摂取では死亡例もあるので摂り過ぎには注意が必要です。

成人のカフェインの安全な摂取量は1日あたり400mg程度と言われています。コーヒー1杯にカフェイン80mgとすると1日5杯までが適量でしょう。未成年では3mg/kg体重/日が目安のため、手軽に買える赤い牛や緑の怪物みたいなドリンクは要注意です。



カフェイン類には主に3種類（カフェイン、テオフィリン、テオブロミン）があります。日常的に摂取されているコーヒー、茶、カカオに含まれる成分で、強さの違いはあるが、体の中での働きはほとんど同じと考えられています。

1820年コーヒー豆からカフェインが単離（コーヒーの基本物質の意味）

1842年カカオ豆からテオブロミンが単離（マヤ語の神の食物に由来）

1888年茶葉からテオフィリンが単離（茶木の古名称 Thea とギリシア語の神聖な葉が由来）

カフェインを摂取するとどうなるでしょうか？

①カフェイン摂取で「とにかく元気になる！」

気管支拡張、強心・利尿・血管拡張、中枢刺激作用、脳幹刺激作用（呼吸促進）、骨格筋緊張作用があり、咳止め薬、風邪薬、頭痛薬、栄養ドリンク、エナジードリンクなどに含有されています。仲間のテオフィリンは喘息治療薬です。

②カフェイン摂取で「仕事の効率が上がる？」

単純作業であれば生産性が上がると言われてはいますが、精神的、身体的な疲労による能力の低下を防止する効果しかないようです。

学習や記憶に関しても精神的疲労が原因で集中力が落ちている状況では多少向上しますが、それは正常なときに比べれば変わりないと言われています。

→疲れたらカフェイン摂取よりも寝て休んだ方が良さそうです。

③カフェイン摂取で「依存症になる？」

カフェインには身体的依存があり常用すると量がだんだん増えていきます。

しかし、精神的依存は麻薬や覚せい剤、煙草に比べるとかなり低いと言われています。

④カフェイン摂取で「危険が増強される！」

パニック障害のきっかけになる。

アルコール＋カフェインで判断力等が低下。(飲酒後のコーヒーは酔覚ましに無効)

他の薬物の増強作用(特攻隊の突撃錠には玉露が入っていた)。

喘息治療薬のテオフィリンの作用増強、副作用が増える。

春だから寝坊しても許されるという世の中になったら最高なのですが、そんな未来は訪れそうにないので必要な時には適量のカフェインに助けてもらうのが良さそうです。

参考図書 カフェインの科学 栗原 久 著 学会出版センター

くれよん薬局