

## ☆カフェイン中毒について☆

カフェインは医薬品としても販売されていますが、中枢神経系興奮作用があり眠気防止や疲労感の軽減、鎮痛作用の増強などが期待できます。そのため市販薬や滋養強壮ドリンク、炭酸飲料など様々な物に含有されています。カフェインの過剰摂取による中毒とみられる死亡例が昨年未だに報道され話題となりましたが、今回はカフェイン中毒や摂取量について注意することをまとめてみました。

カフェインには精神依存性や耐性があり、摂取量によって中毒や離脱症状（頭痛、疲労感、過眠、抑うつ、不安など）を引き起こす恐れもあります。海外で規定された悪影響のないカフェイン最大摂取量の目安として、「健康な成人400mg/日、妊婦200～300mg/日、小児2.5mg/kg/日」といったデータがあります。1日4～5杯のコーヒーを飲むと、成人の上限量に届くこととなります。250mg/日以上摂取でも、不眠、吐き気、興奮、顔面紅潮、頻脈、頻尿などの症状が現れ、カフェイン過敏症であれば、少量のカフェイン摂取でも中毒症状を起こす恐れがあります。医薬品としてのカフェインのインタビューフォームには「成人における有害な反応は1gの摂取後にみられ、主に中枢神経系と循環器系に関係したものである」と記載されています。

カフェイン中毒の予防にはカフェインを含有する薬剤や飲食物の重複摂取（併用）に注意することが重要です。

なおカフェインにはアルコール代謝促進作用がないため、酔い覚ましの効果は期待できません。飲酒時にカフェインを摂取すると、カフェインの興奮作用がアルコールの中枢神経系抑制作用をマスクして、急性アルコール中毒を誘発する恐れがあり極めて危険です。

また市販薬の風邪薬を子供が誤飲する事故報告もあるため、家庭での保管場所にも注意が必要です。

### カフェイン含有量（1回量あたり）

医療用医薬品	
SG配合顆粒	50mg
ペレックス配合顆粒	30mg
市販薬	
解熱鎮痛薬	約80mg
総合感冒薬	約25mg
乗り物酔い予防薬	約30mg
滋養強壮ドリンク	50mg/本
エナジードリンク	約140mg/本
コーヒー	約60mg/100mL

### カフェインの摂取量と出現する可能性のある中毒症状

2g未満	頻回嘔吐、血清カリウム値の低下など
2g以上	頻脈、心電図異常、筋硬直、CK値上昇など
5g以上	興奮、頻呼吸、痙攣など

### カフェイン過剰摂取時の対応法

- カフェインは吸収が速やかで、中毒症状の多くは摂取後数時間のうちに出現すると考えられるため、嘔吐や興奮などがなければ、数時間程度観察する。
- 家庭では特筆すべき応急手当はない。もし大量に摂取し症状の出現が予想される場合は、催吐せずに医療機関を受診する。催吐は痙攣や誤嚥を誘発する恐れがあるため、推奨されていない。