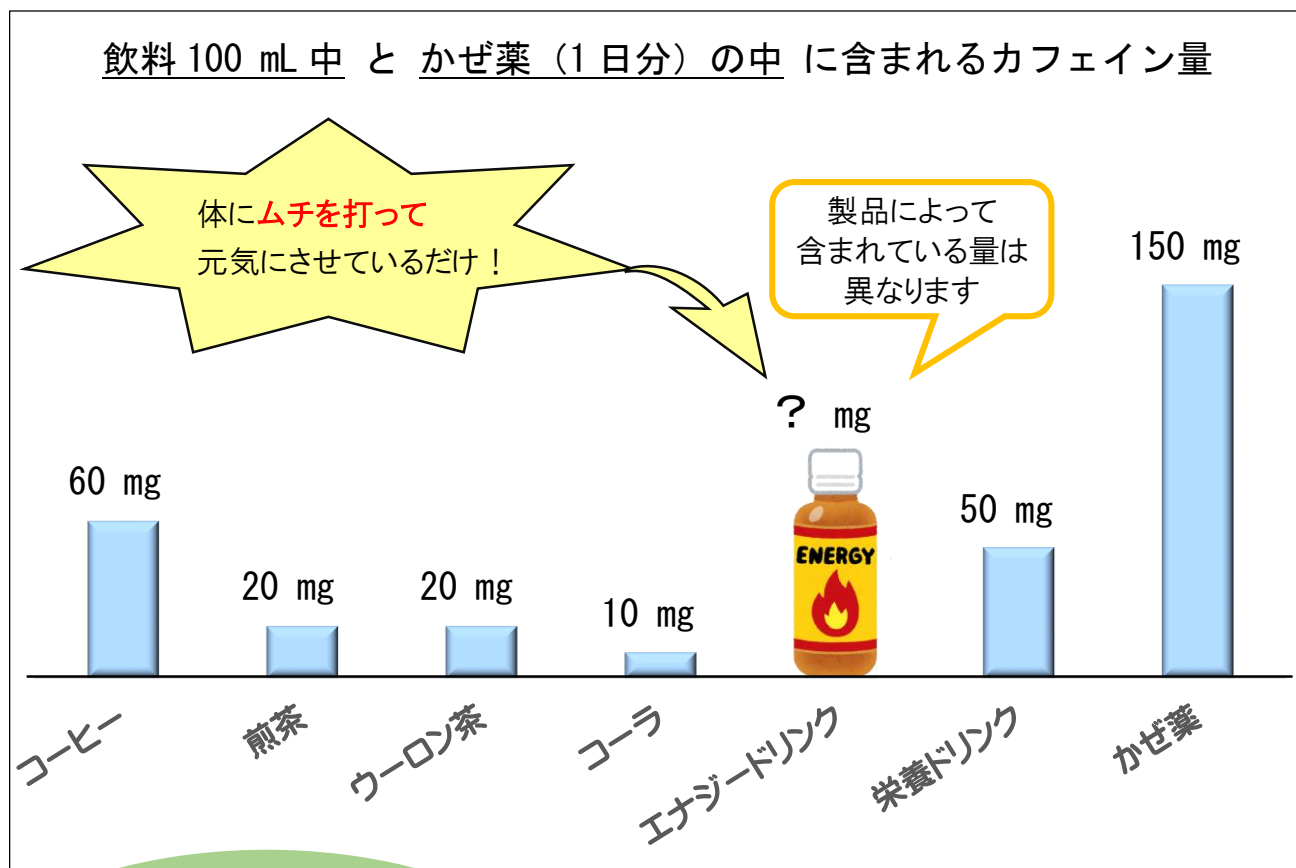


カフェインの過剰摂取に注意

悪影響のないカフェインの摂取量 (1日あたり) :
13歳以上の健康な人では、**400 mg**まで!

参考: 内閣府 食品安全委員会 HP



カフェインの過剰摂取により、2011～2015年の5年間に101人が病院に運ばれ、うち3人が死亡しています。

カフェインを取りすぎないように!

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 — 保健室に学校薬剤師が来ます! 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで!
3月6日 16時30分 ~ 17時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
講師 岡本晃典(薬剤師)
6年生 村中佑晟・木山美佳



データベース（WEB サイト）における「解説やもっと知ってほしいことなど」で表示するもの

カフェインの人に対する影響

カフェインを過剰に摂取すると、

- ・めまい
- ・心拍数の増加（どうき）
- ・興奮
- ・不安
- ・震え
- ・不眠
- ・胃や腸を刺激して下痢や吐き気をもよおしたり、嘔吐することもある

などが起こります。

表示をよく見よう

エナジードリンクなど飲料の多くは、成分表示が100 mL 当たりの量で書かれています。

例えば、100 mL 当たりのカフェイン量が40 mg でも、容器1本(355 mL) 当たりに換算するとカフェイン量は142 mg になります。

カフェインが含まれているかぜ薬もある

市販のかぜ薬には、眠気を抑える目的でカフェインが含まれているものがあり、1日分として150 mg 含まれている製品もあります。そのため、**コーヒーや栄養ドリンクなどと一緒にかぜ薬を飲んでしまうと、カフェインの過剰摂取につながる**ことがあります。かぜ薬に限らず、医薬品は水または白湯（ぬるま湯）で飲みましょう。

（煎茶にはカフェインの他に、タンニンという渋み成分が含まれていて、一部の医薬品とくっつくことがあります。タンニンがくっついた医薬品は腸から吸収されなくなってしまうため、医薬品の効果が弱まるなど別の問題が生じることがあります。また、牛乳にはカフェインは含まれていませんがカルシウムが含まれており、カルシウムも一部の医薬品とくっつくことがあります。医薬品は水または白湯（ぬるま湯）で飲みましょう）

カフェイン切れで頭痛？

悪影響のない量であっても頻繁にカフェインを摂取している人が急に摂取するのを止めると、頭痛が起こることがあります。この頭痛は、カフェイン摂取を急に止めたことによる禁断症状の一つとして現れたものです。頭痛が起こらないようにするためには、カフェインの摂取量を徐々に減らしてから止めるとよいでしょう。

『相談薬局』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっといろいろ知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です! (薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなることがあります)

かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

たかやま薬局

住所：末町 19-67
電話：076-229-0031
月～金 9:00～18:30
土 9:00～17:00
**スポーツファーマシスト
がいます!**



末町明德薬局

住所：末町 16-21-3
電話：076-229-2733
月～金 9:00～18:30
土 9:00～13:00



てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33
電話：076-213-5005
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



メディ菊川薬局

住所：菊川 1-17-15
電話：076-264-9344
月～金 9:00～18:30
土 9:00～14:00



朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203
電話：076-263-7800
月・火・木・金
9:00～18:15
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146
電話：076-234-1210
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:30



もりの里はなの木薬局

住所：田上の里 2-148
電話：076-234-1170
月～土 9:00～18:30

小立野薬局

住所：小立野 3-28-12
電話：076-223-7312
月～土 9:00～19:00



アカンサス薬局

住所：石引 1-8-18
電話：076-265-7602
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23
電話：076-231-3758
月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:00



合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5
電話：076-231-5147
月～金 9:00～20:00
土 9:00～19:00

