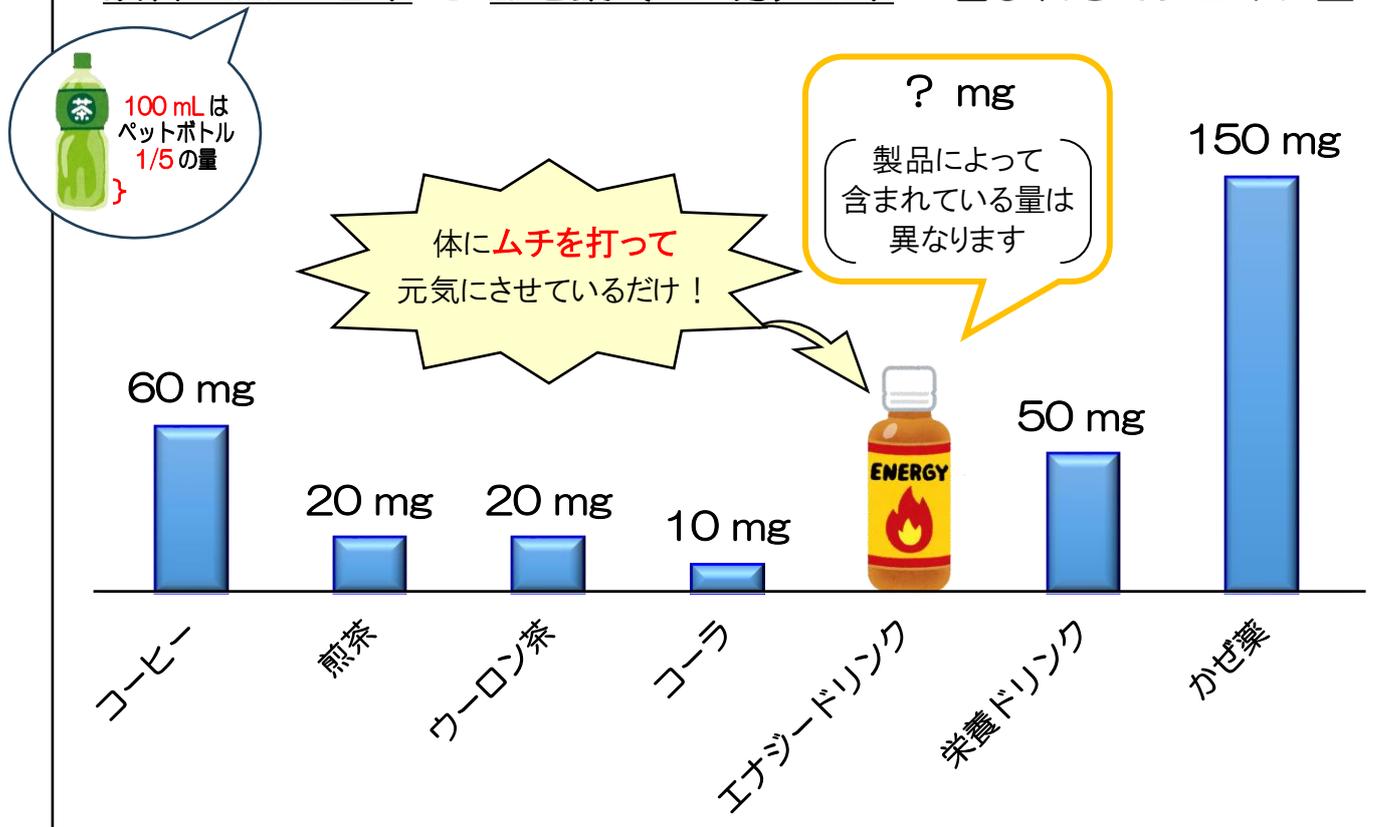


カフェインの過剰摂取に注意

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

飲料 100 mL 中 と かぜ薬 (1日分) の中 に含まれるカフェイン量



カフェインの過剰摂取にて...

2011~2015 年の **5 年間で 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!

QR コードを読み取ると、
カフェインの過剰摂取
による体への影響なども
確認できますよ

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!
7月9日(火) 12時35分 ~ 13時20分

作成・発行元 北陸大学薬学部
教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 明正光司、谷口圭吾



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

コーヒーや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。

エナジードリンクにはたくさんの種類があり、含まれているカフェイン量も様々です。エナジードリンク中のカフェイン量が示されている公的サイトはありませんが、個人サイト「エナジードリンクマニア」(https://www.energydrinkmania.net/japan_energydrink_ranking.html)には一覧（ランキング）が表示されていますので、ご覧になる場合は各自の責任において参考として見てください。正確なカフェイン量は、各製品の成分表示にて確認してください。

カフェオレ中のカフェイン量は、製品の場合は成分表示で確認、手作りの場合は混ぜるコーヒーの量から計算してください。（コーヒー 100 mL 中のカフェイン量は 60 mL です）

カフェインが含まれているかぜ薬もある

市販のかぜ薬の中には、解熱鎮痛（げねつちんつう：熱を下げたり〔解熱〕、痛みを抑える〔鎮痛〕）成分の鎮痛作用を強めることを期待したり、また頭をすっきりさせる、だるさを和らげるなどの目的でカフェインが含まれている製品があり、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、カフェインの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、もっと色々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、返事が遅くなる場合があります) 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・火・木・金
9:00～18:30
水 9:00～17:00
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



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



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
9:00～18:00
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



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



小立野あおば薬局

住所：小立野 3-12-18
電話：076-254-1872
月・火・木・金
9:00～18:15
水 9:00～15:45
土 9:00～13:00



小立野台コメヤ薬局

住所：小立野 2-42-36
電話：076-224-9191
月～金 9:00～19:00
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 9:00～19:00
土 9:00～18:00

