

## カフェインとの上手なつき合い方

### ●カフェインって何？

コーヒーから発見された成分なのでカフェインと名づけられました。コーヒーの他、緑茶、紅茶、烏龍茶、ココア、チョコレート、コーラタイプの飲料やエナジードリンクなどに含まれています。煎茶、ココア、コーラタイプの飲料水はほぼ同じくらいのカフェインが含まれており、コーヒーはその2倍です。ちなみにお茶の中でも玉露はコーヒーの2.5倍ほどのカフェイン含有量です。

### ●カフェインが体に入るとどうなるの？

脳が刺激されて目が覚め、集中力が上がります。その他、尿の量が多くなる利尿作用、頭痛を和らげる作用などがあります。

### ●カフェインを摂りすぎるとどうなるの？カフェインの害は？

脳が過剰に刺激されて不眠、めまい、興奮、不安、ふるえ、けいれんが起こります。また、心臓に作用して脈が速くなる、不整脈になる、胃腸に作用して胃痛、吐き気、下痢などの症状が起こります。

習慣的に多量のカフェインを摂取している人が急に止めると、離脱症状として頭痛、倦怠感、吐き気などの症状が起こることがあるので、止めるときは1-2週間かけてゆっくり止めるのがいいようです。

### ●カフェインとの上手な付き合い方は？

最近寝つきが浅い、途中で目が覚めるという方はいらっしゃいますか？胃の調子がよくないな、という方は？

カフェインを減らすだけでよくなる症状かもしれません。

一日どのくらいの量までのカフェインなら大丈夫なのでしょう？これについては個人差もあるので、日本でも海外でも基準の量のようなものではありません。要は適量です。適量を楽しむのが一番です。体にいいからとやたらに緑茶を沢山飲むのをやめましょう。寝不足の頭を覚まそうとコーヒーをがぶ飲みするのも止めましょう（一番胃にくるパターンです）。過ぎたるは及ばざるがごとしです。

よく眠れない時や胃の調子が悪い時は病院へ行く前にカフェインの量を見直してみましょう！