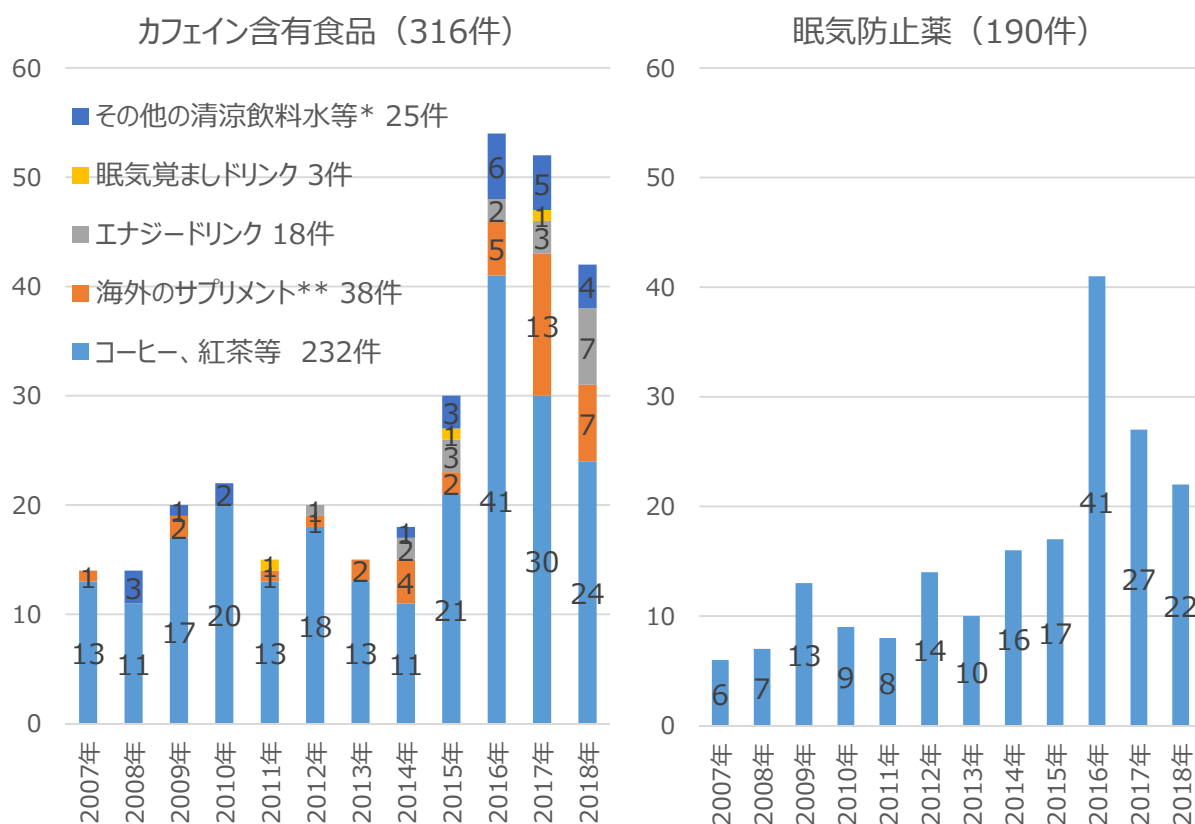


カフェインを含む食品や眠気防止薬の過量摂取に注意しましょう

カフェインは、コーヒー、紅茶、緑茶、ココアのほか、コーラやいわゆるエナジードリンク、眠気覚ましを謳った清涼飲料水、指定医薬部外品に該当するドリンク剤にも含まれています。また、薬局で購入可能な一般用医薬品として眠気防止薬も市販されています。適切に使用すれば、リフレッシュ等の効果が期待できます。

しかしどんなものでもそうですが、適切に使用しないと様々な健康被害がみられることがあります。濃いコーヒーやお茶を飲んで眠れなくなる、胃が痛くなるというのは日常的にも経験しますが、カフェインの摂取量によっては、繰り返す嘔吐や動悸、場合によっては痙攣などがみられ、医療機関に救急搬送され、入院が必要となることもあります。2015 年 12 月には、九州地方の 20 代男性がエナジードリンクと眠気防止薬を長期間飲み続け、死亡したとの報道がありました。

日本中毒情報センターの中毒 110 番には、カフェインを含む食品や眠気防止薬の誤飲や過量摂取に関する相談が毎年 30 件程度寄せられていますが、2015 年の報道以降、相談件数が増加しました。

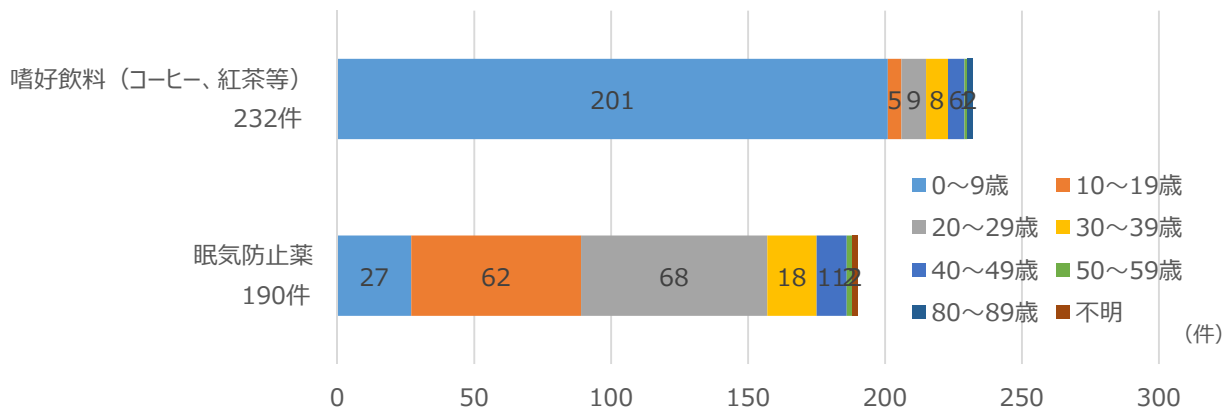


カフェイン含有食品、眠気防止薬を誤飲または過量摂取した事故に関する中毒 110 番への相談件数

*その他の清涼飲料水等：食品に分類されるドリンク、菓子。指定医薬部外品のドリンク剤は含まない。

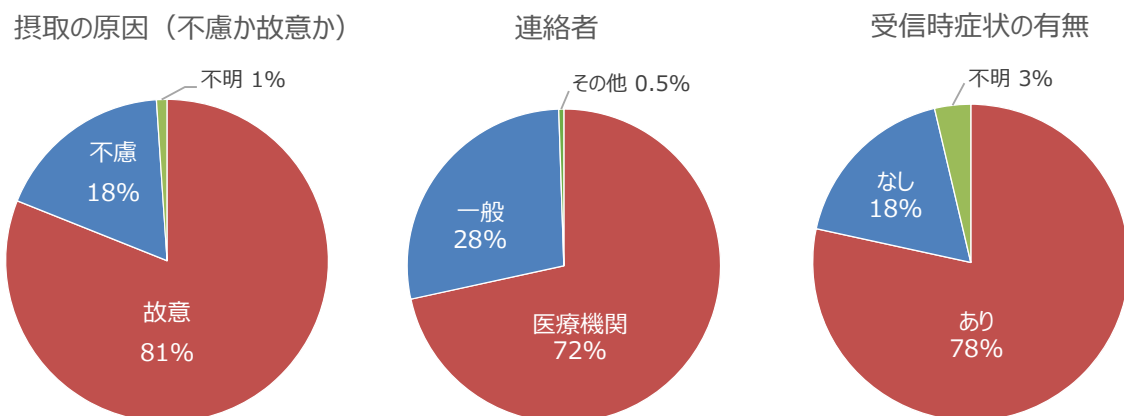
**海外のサプリメント：インターネットで販売されている海外のビタミン・サプリメント類

カフェインを含む食品のうち相談が多いのはコーヒーなどの嗜好飲料です。嗜好飲料に関する相談は、10 歳未満、特に 5 歳以下の誤飲事故がほとんどで、日本中毒情報センターが把握しているかぎりでは重篤例はありません。一方で、眠気防止薬に関する相談は、10 歳代、20 歳代が多く 70%を占めます。



嗜好飲料、眠気防止薬を誤飲または過量摂取した事故に関する年齢別相談件数 (2007 年-2018 年)

眠気防止薬に関する相談の 8 割は「眠気が強いのでたくさん飲んだ」「イヤなことがあって飲んだ」などの意図的な過量摂取で、医療機関からの相談が 7 割を占めました。電話相談を受けた時点で、8 割に吐き気や嘔吐、頻脈、痙攣などの何らかの症状が出現しています。他の医薬品、アルコールやエナジードリンク、コーヒーなどの他のカフェイン含有製品を併用しているケースもありました。



眠気防止薬を誤飲または過量摂取した事故に関する相談 (2007 年-2018 年 190 件)

一般的なコーヒー、緑茶、紅茶、缶・ペットボトル飲料などでは、数百 mL 程度でカフェインによる中毒症状が出現する可能性は低いと考えられます。しかし、眠気覚ましを謳った清涼飲料水やエナジードリンク、インターネットで販売されている海外の健康食品といったカフェインを多く含む食品もあり、短期間に大量に飲んだり、カフェインを含む医薬品（眠気防止薬や総合感冒薬、痛み止めなど）を併用したりした場合は注意が必要です。

日本中毒情報センターのメディカルディレクターである奥村徹医師によると「眠気を覚ますために慌ててたくさんとると、かえって、吐き気、嘔吐、動悸等が出現して非常につらく、眠気覚ましどころではなくなります。」とのこと。なお、特に小児（15 歳未満）はカフェインの影響が出やすいと言われており、眠気防止薬を服用してはいけません。製品にも「15 歳未満は服用しないこと」と表示されています。

症状がある場合はすぐに医療機関を受診してください。判断に迷った場合は中毒 110 番にご相談ください。

公益財団法人日本中毒情報センター 中毒 110 番電話サービス（一般向け）

- | | |
|--------------------------------|--------------|
| ■大阪中毒 110 番（365 日 24 時間対応） | 072-727-2499 |
| ■つくば中毒 110 番（365 日 9 時～21 時対応） | 029-852-9999 |

以上

本資料を引用又は使用して資料作成・報道等を企図される場合は、必ず事前にその内容について日本中毒情報センター（本部事務局 電話：029-856-3566）の承諾を得、「公益財団法人 日本中毒情報センターの調査による」旨明記して下さい。