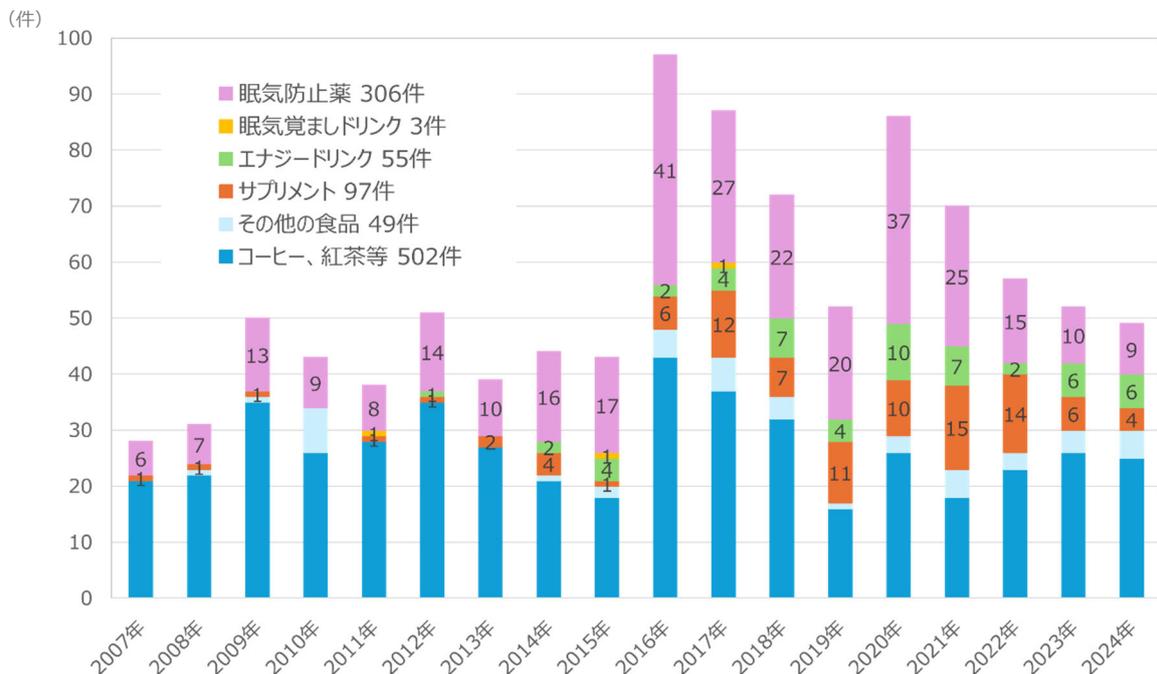


カフェインを含む食品や眠気防止薬の過量摂取に注意しましょう

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、サプリメントにも含まれています。また、薬局で購入可能な医薬品として眠気防止薬があります。カフェインの作用でリフレッシュや眠気防止等の効果が期待できる一方、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、胃が痛くなるのは日常的にも経験しますが、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、入院が必要となることもあります。

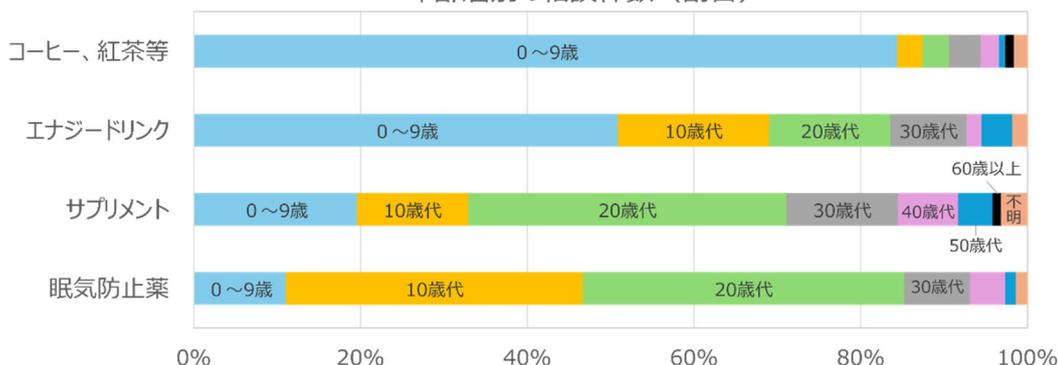
日本中毒情報センターの中毒 110 番には、コーヒー、紅茶などのカフェインを含む飲料やサプリメント、エナジードリンク、眠気防止薬の誤飲や過量摂取に関する相談が、近年は年間 50 件程度寄せられています。

カフェイン含有製品に関する中毒 110 番への相談件数 (2007年-2024年 1,012件)



カフェイン含有製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 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、エナジードリンク、カフェイン含有のサプリメント、眠気防止薬では、嗜好飲料に比較して 10 歳代、20 歳代の相談が多く、眠気防止薬では 70%を超えています。

年齢層別の相談件数（割合）

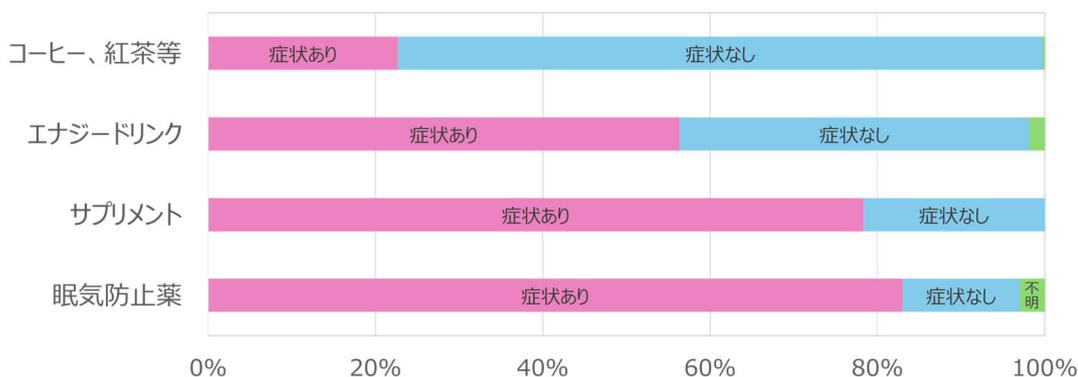


エナジードリンクは「夜、眠気覚ましのために短時間で数本飲んだところ症状が出現した」などの意図的な過量摂取のほか、「1日に5～6本飲んで、症状が出現した。後日、カフェインが含まれる製品であることを知って驚いた」という相談や、缶のデザインなどからジュースと見間違ふこともあり「ジュースと思って子どもに飲ませたが、エナジードリンクだったことに後で気づいた」などの相談もあります。

カフェイン含有のサプリメントでは、「ダイエット目的で服用して体調が悪くなった」「集中力を高めるために多めに飲んで症状が出現した」などの相談もありました。

また、眠気防止薬は8割以上が意図的な過量摂取であり、そのほとんどに症状を認めました。

症状の有無（割合）



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サプリメントではカフェインを多く含むものもあり、短期間に大量に飲むことで、ふるえ、悪心・嘔吐、頻脈などの症状が出る可能性があります。また、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）の併用にも注意が必要です。カフェインの摂取量が過剰となり、痙攣や不整脈を引き起こすこともありますので、症状がある場合はすぐに医療機関を受診してください。

事故が発生し、医療機関を受診すべきか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 365日 24時間対応）

■大阪中毒110番 072-727-2499 ■つくば中毒110番 029-852-9999

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。