

むらいクリニック通信

睡眠とカフェイン

コーヒーや紅茶、眠気覚ましをうたったエナジードリンクなど、カフェインを含む多くの飲料が販売されています。しかし、カフェインが身体に及ぼす影響を知らずに漫然と摂取してしまうと、思わぬ健康被害が起きてしまう可能性があります。

・カフェインの作用

主な作用 ①覚醒作用 ②利尿作用

カフェインは神経を鎮静させるアデノシンの働きを阻害することにより、神経を興奮させ覚醒を促します。その他にも解熱鎮痛作用があり、眠気、倦怠感、頭痛に対する医薬品としても使用されています。

しかし、過剰に摂取してしまうと、めまいや動悸、興奮、震え、不眠といった症状が起こりえます。また消化器管の反応として、下痢や吐き気、嘔吐する場合があります。

人によってはカフェインの長期的な摂取によって、高血圧のリスクが高くなることや、妊婦が高濃度のカフェインを摂取した場合に、胎児の発育を阻害する可能性が報告されています。

・含有量と摂取量 ※1

一日当たりの摂取許容量は個人差が大きいことなどから、国際的にも定められていませんが、WHOや海外の保健機関では健康な成人で400mg以下（コーヒーをマグカップで約4杯）、妊婦や授乳中、あるいは妊娠を予定している女性は300mg（コーヒーをマグカップで約2杯）までと推奨しています。

代表的な飲料のカフェイン含有量は以下の通りです。※2

コーヒー	60mg/100mL(コーヒー豆10g、熱湯150mLで抽出)
紅茶	30mg/100mL(茶5g、熱湯360mL、1.5~4分)
せん茶	20mg/100mL(茶10g、90℃430mL、1分)

1杯あたり200mLとして1日に体に影響なく飲める量は

コーヒー	3~4杯(妊婦や授乳中の女性は約2杯)
紅茶	6~7杯
せん茶	10杯
その他	コーラ 烏龍茶、ほうじ茶、玄米茶、ココアにも含まれます

効果は条件によりばらつきがありますが、摂取後、15分程度で発現し、健康な人の場合2時間半~4時間半ほど効果が持続します。

そのため、起床時や昼寝前にカフェインを摂ることで、スッキリと目覚めることができます。

逆に就寝の4時間前からは摂取をしないことが、睡眠の質を上げるために重要です。

寝つきが悪くなったり、中途覚醒、熟睡感の喪失の原因となります。

コーヒーや紅茶は嗜好品でもあるため、日常的に飲まれる方は、量やタイミングに注意し、カフェインレスやカフェインフリータイプを選ぶなど、ご自身に合った取り方を心がけましょう。

●カフェインの睡眠への影響

- ①睡眠潜時の延長（寝付くまでの時間）
- ②睡眠覚醒反応の増加（睡眠中に起きてしまう時間）
- ③睡眠効率の低下（ベット上で実際に寝ていた時間）
- ④徐波睡眠の減少（深い睡眠）

●カフェイン摂取のポイント

- 1日総量 400mgまで
 (女性300mg 妊婦200mg)
 夕方以降の接種は控えましょう。
 (特に寝る前4時間以内)



※1 カフェインの過剰摂取について 農林水産省
 ※2 食品中のカフェイン 食品安全委員会

●クリニックよりお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、

月1回の受診が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
 いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック



〒503-0836
 岐阜県大垣市大井2-44-2
 Tel. 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
 予約専用Tel. 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>