

# エナジードリンクによるカフェイン中毒に注意!



市販のエナジードリンクや眠気覚まし用の清涼飲料水等の  
**カフェインの急性中毒**で、2011年からの5年間に、  
 101人が救急搬送され、7人が心配停止、うち**3人が死亡**しました。  
 (日本中毒学会より)



## エナジードリンクによる急性中毒の事例

・エナジードリンク約473mlを週に3~4回、習慣的に摂取していた25歳男性(アメリカ)が、空腹時にエナジードリンクを多量に摂取したところ、30~60分後にけいれん発作を生じ、高血圧、洞性頻脈、白血球増多を呈した。4か月後、空腹時に他のエナジードリンク約710ml×2本を摂取して同様の症状を生じ、エナジードリンクの中止と加療により改善した。(Epilepsy Behav.2007)

・20代男性(日本)が、眠気覚ましのため日常的にエナジードリンクを摂取していたところ(摂取量、期間不明)嘔気を伴う体調不良を生じたが摂取を継続。大量の嘔吐、呼吸困難を生じて死亡し、死後の消化管カフェイン濃度が高値であったことから、カフェインを含むエナジードリンクとカフェイン製剤の併用が原因の中毒と考えられた。(日本アルコール・薬物医学会雑誌)

眠気を防ぎ、元気になるため、カフェインが大量に含まれたドリンクが若者の間で人気です。  
 カフェインは中枢神経に作用して眠気を防ぎ、集中力を高める一方で、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。

## 飲料に含まれるカフェイン量

飲料名	カフェイン濃度	カフェイン量
コーヒー	60mg/100ml	-
紅茶	30mg/100ml	-
煎茶	20mg/100ml	-
ウーロン茶	20mg/100ml	-
エナジードリンクA	32mg/100ml	80mg/250ml缶
エナジードリンクB	40mg/100ml	142mg/355ml缶
エナジードリンクC	80mg/100ml	200mg/250ml缶

【日本食品標準成分表2015年 及び 3製品の成分表より】

カフェインの許容量 例：体重70kg 健康な成人の場合

1回量 200mg まで

1日量 400mg まで

体重1kgあたり 5.7mgが1日の許容量

【欧州食品安全機関(EFSA)より】

## エナジードリンクについての注意点

- ・日常的に飲まない。
- ・依存性があることを認識する。
- ・カフェインの摂取量を把握する。
- ・アルコールの併用は避ける。

