



急増！カフェイン中毒 相次ぐ若者の救急搬送

今、カフェインの摂取が原因で救急搬送される若者が急増しています。カフェインを多量に含む「眠気防止薬」や「エナジードリンク」などの清涼飲料水の急性中毒で、2017年日本中毒学会が実態調査をしたところ、急性カフェイン中毒で救急搬送された患者が、5年間で101人いたことが分かりました。症状は吐き気や意識の低下、中には心肺停止状態で運ばれた人も。そのうち3人が亡くなっています。搬送された人の平均年齢は**25歳**。圧倒的に若い世代が多いのが特徴です。

カフェインで集中カアッ？ エナジードリンク人気

私たちの周りには、カフェインが入った、さまざまな商品が溢れています。コーヒーにお茶、そして眠気防止の錠剤、栄養ドリンク(薬事法に関わる医薬品、または医薬部外品)、そして、エナジードリンク(食品衛生法に関わる清涼飲料水)です。一般的にはカフェインを多く含む飲料を指し、多いものでは1缶でカフェイン160ミリグラムと、コーヒーおよそ2杯分の分量が入っています。

自動販売機やコンビニに、次々に新商品が並ぶエナジードリンク。おしゃれなイメージに加え、中に入っているカフェインで眠気を防ぎ、元気になれると大人気です。なんと、エナジードリンクをこよなく愛する大学生たちのサークルまであるそうです。飲み比べてみたり、ほかの飲み物と混ぜて、おいしい飲み方を研究したりしているんだそうです。

カフェインの身体への影響

カフェインは、どのくらい摂ると危ないのでしょうか。エナジードリンク1本程度では、体に影響はないとされています。中毒症状が起きるのは体質によって差がありますが、成人で短時間に1,000mg以上を摂取した場合、という研究があります。この量というのは、カフェインを多く含むエナジードリ



ンクでは**7本以上**、そして錠剤ですと**5錠から10錠**に当たります。しかし、カフェインへの感受性が強い人は、200mgでも、中毒症状が出る場合もあるそうです。

若者の間に広がる急性カフェイン中毒

カフェイン中毒により救急搬送された患者の9割以上はドリンクではなく、錠剤を摂取していました。この内3人は、錠剤を過剰に飲んで死亡していました。なぜ、錠剤を過剰に摂取してしまうのでしょうか。

2016年、急性カフェイン中毒で搬送されたKさん、20歳。当時浪人生で、眠ってはいけないというプレッシャーがありました。初めはエナジードリンクを飲んでいましたが、次第に物足りなくなっていくと言います。

Kさん「エナジードリンクは、だんだん効かなくなっている感じがしました。」

そんな時、Kさんは先輩から効率よくカフェインを摂取できる錠剤があることを聞きました。海外の製品で値段も安く、インターネットで簡単に購入できました。

Kさん「効果が出るのも早くて、こっちの方が良いと思いました。」

服用を始めると、錠剤の数が少しずつ増えていきました。パッケージには1日3錠までと書かれていましたが、Kさんはそれに気づきませんでした。そしてある日、4時間ほどで6錠を飲み、嘔吐が続いて、手足のしびれを感じ、救急車で運ばれました。

Kさん「こんなに身近な物質で、手軽にインターネットで買えるようなもので、あんなことになるっていうのは本当に驚いたし、怖かったですね。」

Kさんのようにエナジードリンクでは効果を感じられなくなり、より強い効果を求めて錠剤を飲み始め、次第に量が増えて行ってしまうという人が非常に多いといえます。

カフェインがもたらしてくれる元気というのは、元気の前借りです。そこで一時的に元気が出たあとに、そのあとに2倍、もしくは3倍の疲れを体験してしまいます。そして、その疲れた部分をさらに元気を出すためにカフェインを使う、という泥沼になってしまいます。

カフェインはメリットもたくさんあります。だから、うまく使いながら、上手につきあっていくことがとても大事だと思います。(カフェインに元気を求めるのではなく、まずは、ほかの方法で何か元気が出るようにしたいですね。)