

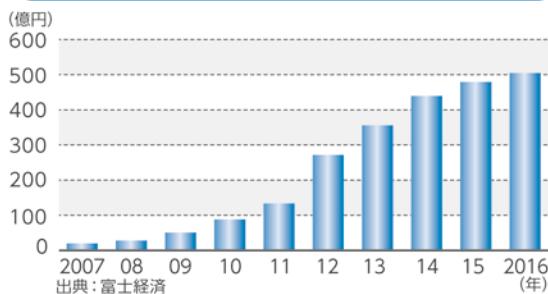


第54回 エナジードリンクとカフェイン中毒

▼エナジードリンクの流行

現在若者に急速に広まり、飲まれているのがエナジードリンクである。眠気さましやパフォーマンスの向上のために使われている。長時間のドライブをする人や試験勉強中の若者等が良く使う。栄養ドリンクと同じ成分を含む飲料で、「清涼飲料水」として販売されている。カフェインやアルギニン、バリン、ナイアシンといった成分が入っている。医薬部外品である栄養ドリンクとの違いは、タウリン(肝臓の機能を高める効果があり、疲労回復や二日酔い対策として使われる)が入っていないことである。その代わりにアルギニン(血流改善作用)を使っている。医薬部外品とは、薬ほどではないが、体に良い成分が入っていると認められ、効能をうたうことができるものである。栄養ドリンクには少量のアルコールが入っていることもある。少量だとアルコールは脳の覚醒作用があるからである(目覚まし効果)。エナジードリンクは、他の清涼飲料水に比べてカフェインの含有量が多く、強炭酸、強い甘さなどが、共通した特徴である。したがって糖分も多い。レッドブルが世界的に流行し、2005年に日本にも入ってきた。モンスター・エナジー、バーン、ライジング、オロナミンC、等もその仲間である。その後、わが国でも急速に売り上げが伸びてきた。最近では、よく知られている清涼飲料水のエナジードリンク版が次々と販売され始めている。

エナジードリンクの販売額は10年間で34倍



▼カフェイン中毒とは

エナジードリンクの飲みすぎで、最も心配されるのは急性カフェイン中毒である。エナジードリンクは製品によりカフェイン含有量がかなり異なり、1缶20-30mgから240mgくらいまである。カフェイン中毒は、成人だと1gくらいの摂取でも症状が出る人もいるようである。すなわち短時間に何缶も摂取すると発症の可能性がある(数時間のうちに何缶も飲むような場合でカフェイン摂取が2g以上になるような場合)。コーヒー、紅茶、緑茶、ココア等では、カフェイン含有量が少ないので中毒は、起こらないと考えられている。

ただ、インスタントコーヒーを体重1kgあたり0.5g以上飲んで(食べて)しまった場合は発症の可能性がある。

カフェイン中毒の症状は、軽症から中等度症では、食欲不振、吐き気、嘔吐、頻脈、不穏状態、筋肉の症状(ふるえ、硬直、筋肉痛)等がおこる。重症になると、低血圧、けいれん、頻呼吸、不整脈などが出現する。海外では、死亡事故や救急搬送例についての報告がある。日本でも若者が救急搬送された事例がみつかっている。

子供はカフェイン中毒が起きるカフェイン量は少ないので、エナジードリンクは子供に与えるべきではない。成人だと摂取したカフェインは肝臓で分解され3-6時間で摂取量の半分を尿から排出するが、肝臓の悪い人はその時間が伸びる、新生児はその時間が100時間もかかると言われている。アルコールとエナジードリンクと一緒に飲むと、酔っているという自覚があまりもてず、飲み過ぎて、急性アルコール中毒になりやすいと言われている。

▼カフェイン中毒が疑われる場合

大量に摂取し、症状の出現が考えられる場合や、症状を疑う状況の場合は、吐かせず、医療機関を受診すべきである。何をどのくらい飲んだかを報告すべきである。吐かせるとけいれんを誘発する場合がある。医療機関では、大量摂取の場合は、活性炭を使うこともある。けいれんに対する治療、不整脈に対する治療を行う。排泄促進のため血液透析をすることもある。

▼規制の動き

欧米では販売を薬局に限定したり、18歳未満に対する販売を禁止する法律や条例が施行され、規制の方向にある。2018年には米国スポーツ医学会が公式声明として、小児の摂取に対し警告を発した。多量のカフェインが睡眠障害、不安、心血管疾患を起こしうるとし、子供には、与えるべきでないとする。特に激しい運動中、その前後にエナジードリンクを飲むべきではない。死亡例が報告されている、と警告する。カナダでは子供のカフェイン摂取量を明確に定め、4~6歳は1日45mg、7~9歳は62.5mg、10~12歳は85mgを上限としている。



鳥取大学医学部
環境予防医学分野
教授

尾崎 米厚
(おさき よねあつ)