



## コーヒーだけじゃない、カフェイン中毒

——知らぬ間に“興奮”に頼る生活になっていませんか？

朝の目覚めにコーヒー、仕事中にエナジードリンク、昼食後の紅茶、夜の勉強にチョコレート。一見、普通の生活。でもこれ、1日中カフェインを取り続けている状態かもしれません。

「コーヒーを飲んでいないのに、眠れない」「なんとなくイライラする」  
それ、「知らず知らずの“カフェイン中毒”かもしれません。

### ■カフェインはどこに入ってる？

意外かもしれませんが、カフェインはコーヒー以外にもたくさんの飲食物に含まれています。

食品・飲料名	カフェイン含有量の目安（100mlあたり）
コーヒー	約 60mg
エナジードリンク	約 30～80mg
緑茶・玉露	約 20～160mg（※玉露は高濃度）
紅茶・ウーロン茶	約 20～40mg
コーラ類	約 10～15mg
チョコレート（特にビター）	約 20～40mg（100gあたり）
栄養ドリンク	50～100mg 前後
一部の頭痛薬・眠気防止薬	100～200mg（1錠あたり）

つまり、「コーヒーは控えています」だけでは不十分なのです。

### ■どんな症状が出る？ — カフェイン中毒のサイン

カフェインは中枢神経を刺激して、眠気を抑えたり集中力を高める作用があります。しかし、摂りすぎると体が興奮しすぎた状態になり、さまざまな不調を引き起こします。

主な症状：

- ・動悸・心拍の乱れ
- ・不眠・中途覚醒
- ・焦燥感・不安感
- ・手のふるえ
- ・胃痛・吐き気
- ・頭痛（離脱症状としても）

## ・イライラ・集中力低下

日常的に摂取していると、体が慣れて「効かなくなり」、さらに量を増やしてしまう悪循環に陥ることも。

## ■離脱症状もある？ — それはもう“依存”です

「カフェインをやめたら、頭が痛くなった」「眠くて仕方ない」

それは、体がカフェインなしの状態に耐えられなくなっているサイン。

これはれっきとしたカフェイン依存であり、中毒症状の一部です。

突然の断ち切りはつらいですが、徐々に量を減らしていくことで改善できます。

## ■特に注意が必要な人

- ・10代～20代の若年層（脳や神経の発達段階）
- ・妊娠中・授乳中の方（胎児・乳児にも影響あり）
- ・心臓・胃・自律神経系に不調のある人
- ・カフェイン感受性が高い体質の人（日本人は比較的多い）

## ■“隠れカフェイン”を見直そう

あなたの1日のカフェイン摂取、合計するとどれくらいかご存知ですか？

「コーヒーを1～2杯だけ」と思っているも、お茶やチョコ、菓などを合わせるとすでに過剰摂取のラインを越えているかもしれません。

### ▶ 一般的なカフェインの耐容上限量（成人）

1日400mg以下が目安（健康な成人の場合）

※これはコーヒー約3～5杯分程度。

※妊娠中は1日200mg以下に抑えるべきとされています。

## ■カフェインとの付き合い方、見直しませんか？

「目覚まし」や「集中力アップ」より、まずは“睡眠の質”の改善を

「なんとなく習慣」になっていないか、意識的に見直す

夕方以降はカフェインレスに切り替える

無意識に摂っている食品・薬に含有カフェインがないかチェック

## ■まとめ

「カフェイン＝悪」ではない。でも、「無自覚な依存」は危険。

健康のための一杯が、いつの間にか体を追い詰めているかもしれません。

あなたの1日の元気が、自然なエネルギーによるものか、カフェインで無理やり引き出されたものか。

ちょっと立ち止まって、見直してみませんか？

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2026年3月