

NBS  
119

昨年末、私を含む日本中のコーヒー愛好家に衝撃が走りました。

NEWS

20歳代の男性が**カフェイン中毒**で亡くなった！

明日からコーヒーを止めねば！ 今までの蓄積は どの？ …… などなど

報道などによりますと、血液中から致死量のカフェインが検出されたとのことでした。

カフェインの大量摂取による中毒死は日本では初めてだそうです。

カフェイン中毒とは、カフェインの過剰摂取により人体に障害が生じている状態をいい、公益財団法人日本中毒情報センターによりますと、**1グラム**程度の摂取で中毒症状が人によって出はじめ、**2グラム**の摂取で多くの人に中毒症状が出てくるそうです。

**5グラム**の摂取で重篤な副作用が発生し、**7グラム**の摂取で致死量となるそうです。

初期の中毒症状は、嘔吐や動悸、震え、筋肉痛などで、重篤になると不整脈や痙攣による窒息で死に至るそうです。

日常私達が飲んでいる1杯のコーヒーに含まれるカフェインは、おおよそ60ミリグラム。エナジードリンクには1本80ミリグラム、眠気覚ましのドリンク剤には1本120ミリグラムのカフェインが含まれているそうです。

重篤な副作用が出る**5グラム**を摂取するためには、1日あたりコーヒーは**80杯**、エナジードリンクは**60本**、眠気覚ましドリンク剤は**40本**飲まなくてはならない計算になるそうです。いずれもとんでもない数字ですね！



西日本防災システム  
NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd  
<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ →



# NBS

# 119

妊婦以外の成人ならば、コーヒーやエナジードリンクを飲んでカフェイン中毒による重篤な副作用が出る可能性は極めて低く、死に至ることはほぼないそうです。カフェインは頭痛薬など薬としても処方されていて、1回300ミリグラム、1日3回まで処方することが認められているそうです。ただし、**子供**のカフェイン中毒量は成人よりも少ないので、安易に子供にエナジードリンクなどを与えることは要注意です。

では今回なぜカフェインによるこのような事件が発生したのでしょうか？

**カフェイン依存症**によるカフェイン錠剤（1錠100ミリグラム）の過剰服用の可能性があるのであります。

アルコールにも依存症があり、タバコにもあります。その同じような依存症による過剰摂取が原因であるとみられるようです。亡くなった男性はカフェイン依存になった結果、慢性カフェイン中毒となり、カフェイン錠剤を大量に摂取するなどして致死量を上回る量を摂取したとみられているようです。カフェイン依存は、アルコール依存やタバコ依存と共に起きることが多いそうです。

カフェインの多量摂取によって、体調不良や嘔吐を繰り返した時点で、適切に医療機関を受診していたら、亡くなることはなかったかも知れません。それができなかった生活環境や周囲環境にも問題があった可能性も？

今回の悲しい事件は珍しいカフェイン中毒という事案でしたが、決してカフェインだけに問

題があるのではなく、私達を取り巻く環境そのものに問題がある可能性があります。

小さな異常を見つけたら、放置しないで何かの手段で解決してゆかないとダメですね！

お亡くなりになった男性のご冥福をお祈り致します。

