

健康づくりを

第1回

カフェインを上手に摂ろう

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



山本 絵莉
本会保健師

睡眠状況の変化

起床時に「熟眠感がないなあ」と思う時期がきました。睡眠時間や環境は変わらなかったことから、熟眠感を得られなくなった理由がこれといって思い浮かばず……。そこで、「健康づくりのための睡眠指針2014」¹⁾を元に、普段の生活習慣を振り返ってみることにしました。

そうして気になったのが、指針の第2条「適度な運動、しっかりと朝食、ねむりとめざめのメリハリを」の解説に書かれていた「就寝前のカフェイン摂取を避ける」という記載でした。

「コーヒーでリフレッシュ」

私は普段から、緑茶・紅茶・麦茶・マテ茶・ルイボステイ・コーヒーと、さまざまな種類の飲み物を楽しんでいます。その中でも、特にコーヒーの香りと味が好きで、出勤時や休憩時間の



気分転換だけでなく、休日でも飲むことが多いです。振り返ってみると、1日に何杯も飲んでいいるなあと感じました。

睡眠とカフェイン

カフェインはコーヒーや緑茶の他にも、ココアや炭酸飲料水、エナジードリンク、眠気覚まし用の清涼飲料水、ガムやサプリメントなどに含まれています。

カフェインには、中枢神経を興奮させてからだを活性化させる作用があり、過剰に摂取した場合には心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気をもたらしことがあるといわれています。

中枢神経への刺激作用は、カフェインの摂取後30分～1時間でピークに達し、その後数時間にわたって続きます。そのため、就寝前のカフェイン摂取は睡眠を妨害し、入眠までの時間が長くなり、眠りが浅くなるといわれています。²⁾

カフェインの摂り方

仮にカフェインを一生摂り続けたとしても、健康に悪影響が生じないと推定される1日当たりの摂取許容量(ADI: Acceptable Daily Intake)については、個人差が大きいといわれています。そのため、妊婦や幼児とい



った対象となる人、さらには国によって摂取量の目安が異なります。³⁾

そこで私は、1日に飲む杯数は変えずに、夕方からは飲むコーヒーをカフェインレスコーヒー(デカフェ)に置き換えてみることにしました。そんな生活を2週間ほど続けてみたところ、以前のような熟眠感を得ることができたのです。



最近ではコーヒー専門店以外にも、コンビニやドラッグストアなどでカフェインレスの商品の取り扱いが増えてきました。また、それらの商品は製造方法もさまざまで、飲んだことのないものを探して購入することも、今や楽しみの一つになっています。

睡眠の質を高めるためだけでなく、いろいろな種類のカフェインレスコーヒーを味わい、楽しむため、この習慣をこれからも続けていきたいと考えています。

参考文献1)～3)はこちらから⇒

