

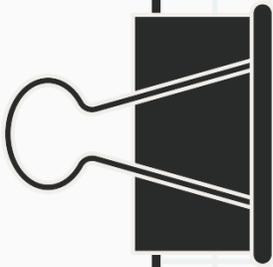
改善提案[2025年]

# エナジードリンク 飲みすぎてない？

～元気の代償に気をつけよう～

2025年7月23日

賀茂薬剤師会 鈴野 吉臣



01

## 背景と目的

### 背景

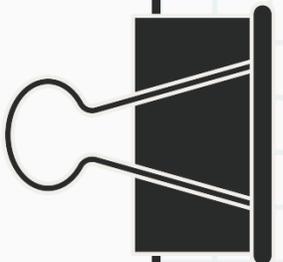
近年、カフェイン中毒による若者の死亡が報道されたこともあり、過剰摂取が問題視されています。

背景には、若者を中心にエナジードリンクなどの食品や飲料からのカフェインの摂取機会が増加していることや、カフェインが配合された医薬品などが適正に使用されていないことが影響していると考えられます。

### 目的と重要性

この提案の目的は、皆様の知識向上と健康的な生活を実現することです。

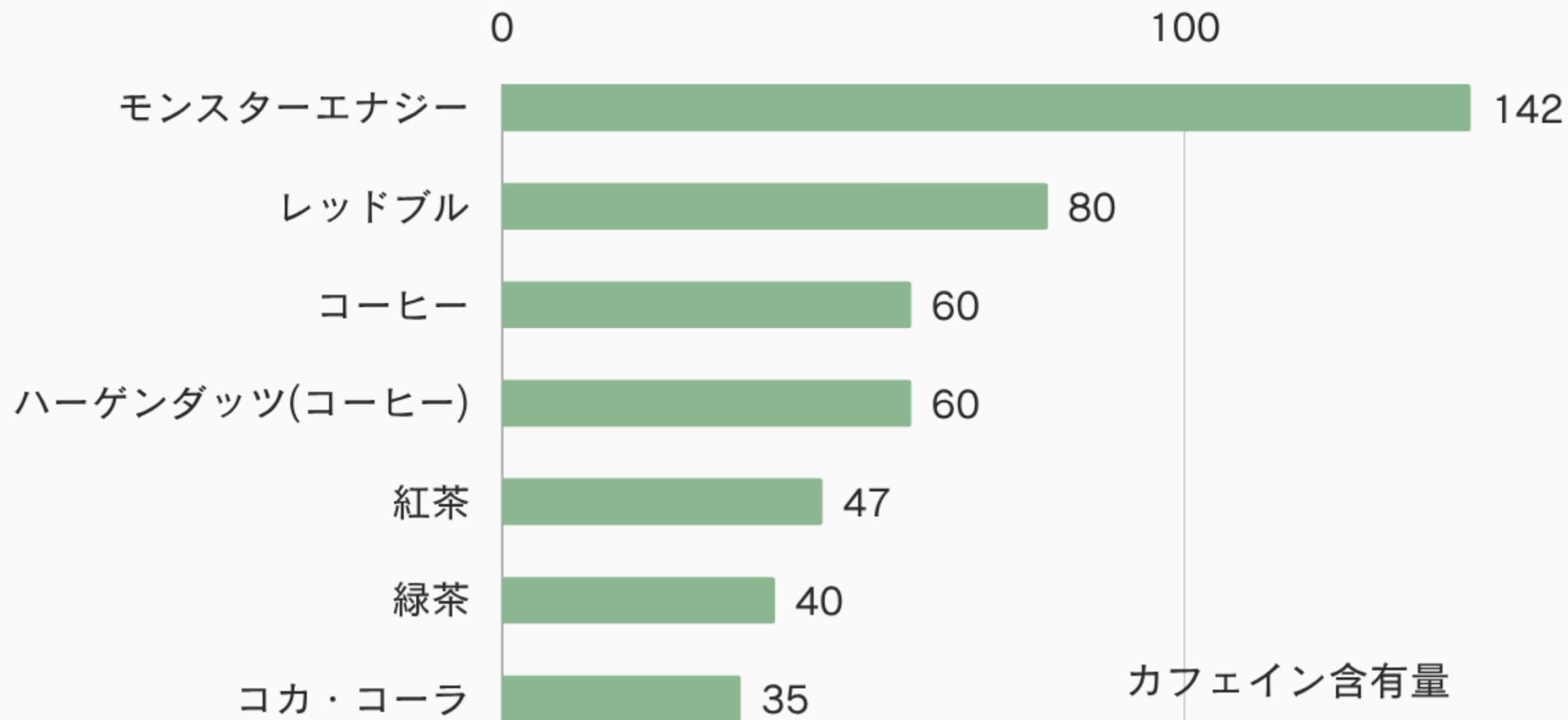
適切な対応方法を提案し、皆様の健康被害の低減を実現、さらにヘルスリテラシーの向上を図ります。



02

課題の特定

カフェイン含有量の比較



(このグラフは、各品目の1杯(個)あたりの含有量を示しています)

## 03

# コスト

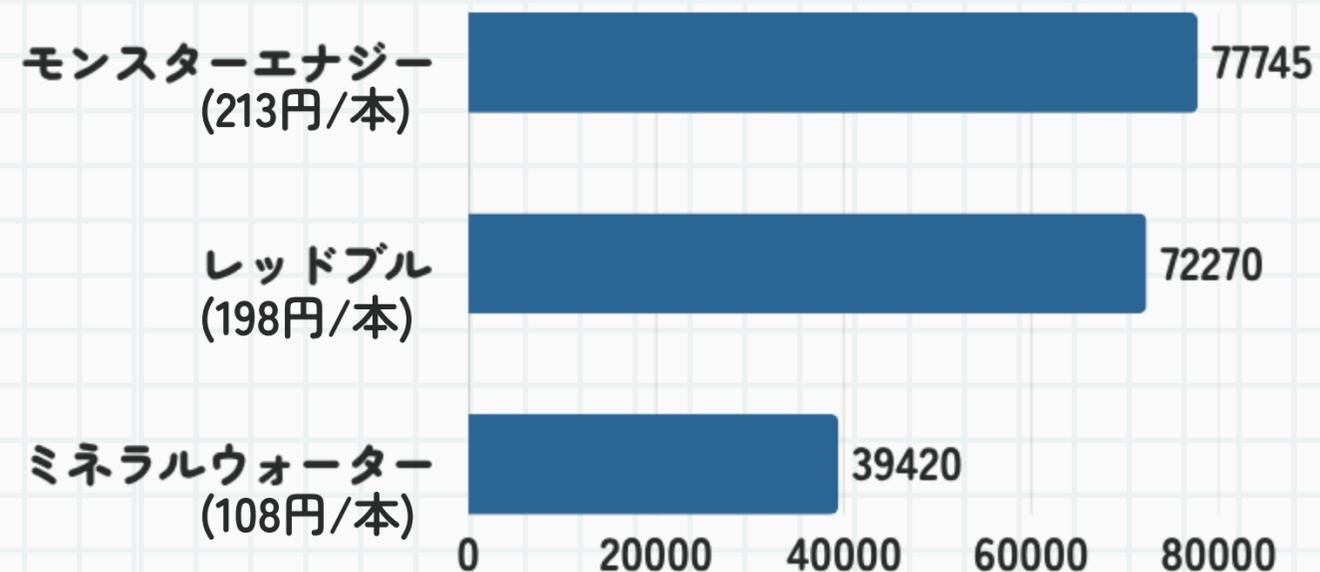
### 5つのコスト

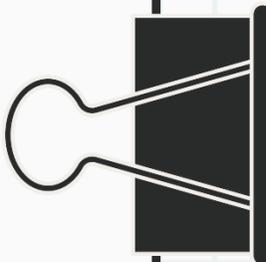
個人の行動選択に影響を与える重要な要素です

- **金銭的成本**  
支出が増加します。
- **時間的成本**  
貴重な時間を浪費します。
- **肉体的コスト**  
購入、管理等の労力や手間が発生します。
- **頭腦的成本**  
考えたり判断する余計な作業が増えます。
- **精神的成本**  
ストレスや不安要素になることがあります。

### 金銭的成本

毎日1本購入した場合の年間費用



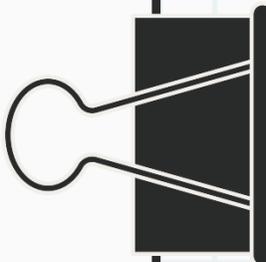


04

## 改善提案

### 提案される改善策

提案	効果
摂取量の制限	米国食品医薬品局(FDA)→大人1日400mg 米国の小児科学会(AAP)→子供はカフェインを含めた刺激物の摂取を抑制すべき
事前確認	食品添加物としてカフェインを一定量以上添加した清涼飲料水については、カフェイン量を成分表示に記載する必要があるため、事前に確認する。
情報の正当性	SNSでは様々な情報が氾濫しており、誤った情報や偏った意見も含まれているため、必ずしも正確とは限らない。 情報の偏りを減らすために、複数の情報源を使うことが望ましい。



05

見込まれる効果

## 改善提案の導入による効果やメリット

### 知識の向上

疲労が溜まるとアデノシンが生成され、受容体と結合することで鎮静作用が発現します。カフェインはアデノシンを阻害するため、カフェイン摂取を控えると神経が落ち着きリラックスします。

### 生活の質の向上

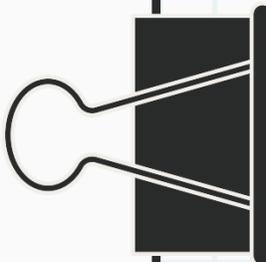
大量に摂取すると「元気の前借り」をすることになります。効果が切れると強い倦怠感が出ることもあり、慢性的な疲労や集中力低下につながります。適正量を守りましょう。

### 健康被害の防止

一日の摂取量を可能な限り制限することで、頭痛の軽減や、情緒の安定、睡眠の質が上がるなどの利点があります。消化器(悪心等)、循環器(動悸等)、精神(興奮等)を予防できます。

### 無駄なカロリーを削減

レッドブルには約27gの糖質(角砂糖7個分)、モンスターには約54gの糖質(角砂糖13個分)が含まれています。運動で消費するには、ウォーキングで各30分と60分程度が必要になります。



06

質疑応答

Q

コーヒーが体にいいと聞きますが、  
本当は良くないの？

A

死亡リスクが低くなるというデータがありますが、  
カフェインではなくポリフェノールの一種の  
クロロゲン酸による抗酸化作用や抗炎症作用、  
食後血糖値の上昇を抑える作用等のためと言わ  
れています。(諸説あり)

カフェイン中毒の初期症状は？

嘔吐や動悸、めまいや震えなどの症状が見られ  
ます。他にも、下痢、不安感、イライラ感、不  
眠などの症状が見られることもあります。

カフェインを摂り過ぎたらどうすれ  
ばいい？

こまめに水分を摂りましょう。カフェインの利  
尿作用による脱水の改善だけでなく、カフェイ  
ン濃度を下げる効果も期待できます。  
症状が軽い場合は安静にし、重症の場合は医療  
機関を受診してください。