



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
藤原 幾磨

みなさんは「エナジードリンク」を飲まれたことはありませんか。先日、私が主治医をしている1型糖尿病（インスリン治療が生命維持に必須なタイプの糖尿病）の20代男性の血液検査で、肝機能異常を認めためたため生活状況を伺ったところ、「エナジードリンクを毎日飲んでるせいかも」と振り返っておられました。仕事が忙しく、昼食もままならないため、常用しているとのことでした。若い方の間では人気があるようですが、私自身、コンビニで見かけたことはあるものの、そういった飲料にはなじみがなかったため、少し調べてみました。

いわゆるエナジードリンクは「清涼飲料水」の類であり、「医薬部外品」である栄養ドリンクのように効能効果をうたうことはできないようです。しかし、相当量のカフェインが含まれているため、眠気が取れ、活力が増すように感じますが、カフェインの過剰摂取に伴う健康障害、中にはエナジードリンクの過剰摂取によるカフェイン中毒での死亡例も報告されています。「日本食品標準成分表2015年版」によるとコーヒー1杯分（100ml）には60mgのカフェインが

エナジードリンク

含まれていますが、栄養ドリンクには1本あたり30〜50mg、エナジードリンクでは80mg以上、中には100mgを超えるカフェインが含まれているものもあります。カフェインは、過剰に摂取することで、中枢神経刺激作用によるめまいや興奮のほか、心拍数の増加や血圧上昇、震えなどを来します。また、血糖上昇作用もあるため、糖尿病の方は血糖コントロールに影響する可能性があります（肝機能悪化との関連については見つけることができませんでした）。

厚生労働省や農林水産省、さらには業界団体からは、カフェインの過剰摂取に気を付けるよう、それぞれのホームページ上で注意喚起されています。一方で、コーヒーは、がんによる死亡リスクを減らすということが科学的に示されていますし、アルツハイマー病に有益な効果があるとする研究結果も出されています。「過ぎたるは及ばざるが如し」、適切な摂取を心がけることが大切、ということですね。

〔仙台市立病院

／太白区あすと長町〕



毎週月～金曜 ごこ3時50分から宮城の最旬情報発信中!



月・火・水曜 MC
蜂谷 由梨奈

さとう宗幸

木・金曜 MC
武田 玲子

ミヤテレ