

カフェイン中毒について

ホームガス課 田中 拳四郎

仕事が一段落した時や休憩時間の合間にコーヒーやエナジードリンクを飲む方は多いのではないのでしょうか？

これらの飲み物はカフェインが含まれていることが知られていますが、カフェインを摂取すると眠気覚ましの作用や頭がスッキリして集中できる効果があります。適量を摂取していればいいのですが、慢性的に摂取するようになると依存が発生し、カフェインを摂取しないといられなくなります。



中毒量・致死量

では具体的にどれだけのカフェインを摂取すると危険なのか？

欧州食品安全機関（EFSA）によると、健康を維持するために望ましいカフェイン摂取量を以下のように提言しています。

●一日あたりカフェイン400mg未満 ●一回あたりカフェイン200mg未満

これらを超える量のカフェインを漫然と摂取し続けると依存に陥りやすくなります。

急性中毒については健康な成人の場合、一時間以内に6.5mg/kgの摂取量で約半数が急性症状を発症、三時間以内に17mg/kgの摂取で全数が発症となっています。

体重60キロの成人のケースであれば一時間以内に390mgで半数が、1,020mgで全数が急性中毒になる計算です。

致死量は個人差が非常に大きく一概には言えませんが、一般的には5,000mg～10,000mg(5g～10g) と言われています。一杯200mLとすると、一時間以内に9杯でほぼ確実になり、40杯ほど飲むと致死量にかなり近づきます。

かなりの量ですが、不可能な量ではないあたり依存形成くらいなら容易なことが伺えますね。

カフェイン中毒の症状・治療

カフェインの過剰摂取による中毒症状はつぎのようなものです。

●吐き気、嘔吐 ●手足のしびれ ●動悸・悪寒 ●意識消失●心肺停止

死亡することは稀なケースではありますが、救急搬送して処置をしなければ非常に危険な状態に陥りやすいので十分注意が必要です。

次に治療ですが、これがなかなか厳しいものがあります。

依存状態からの脱却にはカフェインに慣れてしまった体が元に戻る必要がありますが、これは時間をかけて離脱症状に耐え続けるしかありません。

一般には数日～一週間ほどで離脱症状が出なくなると言われています。

大量服用による中毒の場合は、カフェインを体内から取り除く以外には何もできません。

重篤な中毒の場合は横隔膜のけいれん等により呼吸できなくなるケースがあるため挿管して呼吸を確保します。生命維持に必要な処置をし、あとは代謝されて体内から消えるのを待つしかありません。

非常に危険な場合は、人工透析によって血液中からカフェインを取り除く、ということも行われることがあります。

依存状態にしても急性中毒にしても楽に方法がないのが特徴といえます。ついつい飲みすぎてカフェイン中毒、依存にならぬよう気を付けていきたいですね。

参照：実は身近すぎる薬物中毒～カフェイン過剰摂取～

おうちキャンプ



ホームガス課 森田 敏弘

ようやくアウトドアに最適な季節がやってきました。

本格的なオートキャンプ場は3密を避けてレジャーが楽しめる場所として近年特に人気がありますが、逆に混雑する可能性があったり、またキャンプ場への移動中にスーパーやコンビニ、日帰り温泉などの様々な場所に立ち寄ることで自分が感染する危険、または他人に感染させてしまう危険があるため、屋外レジャーといえども今の時期に遠くのキャンプ場へ行くのはちょっと…

キャンプロスによるストレスはたまる一方!!
っていうことで、今年のGWも「おうちキャンプ」!!

家にいながら、手軽にキャンプ気分を味わえるので、面倒くさがり屋の私でも充実した時間を過ごすことができるので大変気に入っております。キャンプ場が庭なのでチェックイン、チェックアウトも気にせずキャンプ道具の運搬も不要、後片付けも好きな時にでき電源も確保できるので最高!! しかもトイレにお風呂付♪…。

猫の額ほどしかない庭に子供と一緒にテントやタープを張ることで、キャンプ場に最も近い形で楽しむことができますし、キャンプの楽しみでもあるキャンプ飯も、庭でアウトドア料理器具を使ってホットサンドやメスティン料理、スキレットなどで子供達とご飯を作るのも楽しみの一つです。

夜はテントの中で子供達とヒソヒソ話をする。それだけで子供にとっては特別な体験になっていると思っています。

しかし、キャンプ場と同じ感覚ではさすがにダメなので
おうちキャンプを楽しむための注意点として、

①住宅密集地で行うおうちキャンプでは焚き火はNG！

アウトドアの醍醐味といえば、焚き火!! 炎をボーッと眺めているだけでも癒されます。といっても薪を燃やすことはできません。ですので炭などを燃やし煙の心配をせず真っ赤な炎が上がる様子を楽しむ。

②音のボリュームに配慮！

楽しくはしゃぐ声やBGMなども立場が変わればただの騒音ですので、音のボリュームには最新の注意を払って楽しむ。

③時間帯にも十分配慮！

いくらボリュームに注意しても、深夜遅くまで続けると周囲には迷惑でしかありません。また住宅密集地の庭先では、ランタンの照明が眩しくて近隣の人が寝られないということもありますので22時には消灯を心掛ける。

この3つの注意点を守って
このGWは楽しいおうちキャンプをしたいと思います。

