



しいのみつうしん

第92号 2018年5月

カフェインと睡眠

身近な飲み物 コーヒー。

食後やほっと一息つきたい時、また眠気を吹きとばしたい時などに飲む方も多いでしょう。

この“眠気を防止して、注意力・集中力を向上させる働き”のもとになっているのがコーヒーに含まれるカフェインです。

カフェインは、摂取後約30分で吸収され、その後約8時間は体に残ります。そのため、**カフェインを多く含む飲み物を摂取すると、**

入眠までの時間が長くなる

眠りが浅くなる

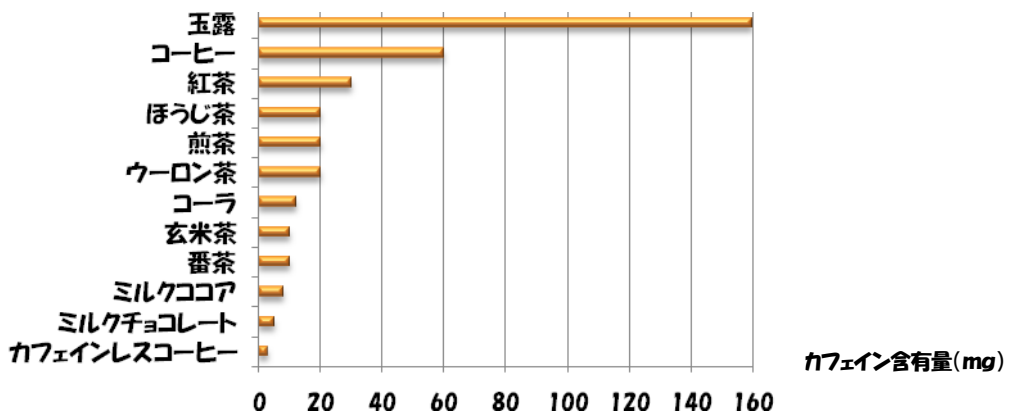
眠れなくなる



といった**睡眠によくない影響**が出ることがわかっています。

睡眠の質を高めるためには、夜寝るときにカフェインが体に残らないようにすることも必要です。

カフェインを多く含む飲料には、コーヒーの他に 茶、ココア、コーラ、滋養強壮ドリンク*、エナジードリンク**などがあります。



主な飲料食品中のカフェイン量 出典:日本食品標準成分表2010(改編)

*滋養強壮ドリンクには100mlあたり50mg程度のカフェインを含むものがあります。

**エナジードリンクは100mlあたり40mg程度のカフェインが含まれています。

飲み物の睡眠への影響を減らすための工夫

- コーヒーを飲むなら午後 3 時までにはしましょう。
- カフェインレスコーヒー(低カフェイン)やノンカフェインコーヒー(カフェインを含まない)に替えましょう。
- カフェインを含まない飲料にしましょう。

カフェインを含まない飲料の一例

- ・麦茶
- ・爽健美茶®
- ・十六茶®
- ・ルイボスティー
- ・たんぽぽコーヒー
- ・ローズヒップティー
- ・黒豆茶
- ・甜茶

- 寝る前の飲み物としては、ホットミルクもおすすめです。

| | | | |
|------------|----------------|---------------|------------------|
| しいのみ薬局 | 関市上白金 105-1 | ☎0575-27-0130 | Fax 0575-27-0131 |
| しいのみセンター薬局 | 岐阜市北山 1-14-27 | ☎058-241-1818 | Fax058-241-1839 |
| 華陽しいのみ薬局 | 岐阜市祈年町 1-19-2 | ☎058-271-1640 | Fax058-275-1949 |
| 南しいのみ薬局 | 岐阜市芥見南山 2-8-47 | ☎058-244-2112 | Fax058-244-2110 |

お薬や「健康食品」のことなどについてお気軽にご相談下さい。
ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.gifu-min.jp/pharma/>)