

今月のTOPICS

栄養ドリンクとの
付き合い方

～昨年末の「カフェイン中毒死」事故を受けて～

昨年、カフェイン過剰摂取による死亡事故が起きました。カフェインは、栄養ドリンクなどの医薬部外品をはじめ、清涼飲料水、風邪薬や痛み止めなどにも含まれます。知らず知らずのうちに重ねて服用してしまう危険性を避けるため、今回はカフェインと栄養ドリンクについて詳しくお伝えします。

栄養ドリンクの種類と成分

薬局をはじめ、コンビニ・スーパー・駅の売店など、様々な場所で気軽に購入できるドリンク剤。成分は主にビタミンやミネラルで、アミノ酸や生薬成分が入っているものもあります。そして「糖質」や「カフェイン」がかなり多く配合されています。血糖値が高い方の摂取には注意が必要ですが、眠気や疲労感を取り除くことを目的に配合されている「カフェイン」は、取り過ぎると心臓血管系への影響により、血圧上昇や不整脈が起こることがあります。また、腎臓への作用、利尿作用もあります。



カフェインの危険性

そもそもカフェインには依存性があり、カフェイン常用者がカフェイン摂取を急に中断すると、疲労感や気力低下が起こることがあります。また、非常に短時間にカフェインを過剰摂取した場合には、急性カフェイン中毒*を起すことがあります。

*急性カフェイン中毒:中枢神経系に広く作用するため、心拍数増加や不整脈、動悸、神経症状(幻覚・幻聴等)、痙攣や昏睡症状もあり。また呼吸器症状(呼吸麻痺)を起すことも。

カフェインを多く含む栄養ドリンク

カフェインを医薬品として(眠気・倦怠感・頭痛等に)用いる場合は、1回0.1g～0.3gを1日2～3回、必要時に服用します。普段飲んでいる飲料の中にもカフェインが含まれている物があるので、1日何杯もコーヒーを飲む人は注意が必要です。

[カフェイン含有量] (1杯につき)

- ・コーヒー……0.1g～0.15g
- ・緑茶・紅茶……0.05g～0.07g
- ・コーラ……0.03g～0.05g

ドリンク剤をはじめ、カフェインを多く含む飲料は「体に良いから何本も飲む」「高いから体に良い」「水分補給の代わりに飲む」という物ではありません。

* 詳しくは、かかりつけ薬剤師・薬局に
* お訊ねください。 *

はい、お答えします!

Q. 爆弾の原料に「ニトログリセリン」がありますが、ニトログリセリンはたしか心臓病の薬にも使われていると聞いたことがあります。爆弾の原料を飲んで大丈夫なのでしょうが? またなぜニトログリセリンが心臓病に有効なのでしょうが? (上田市殿城 58歳 男性)

A. 血管拡張作用があるので、狭心症の薬として使われています。ニトログリセリンの製造工場に勤務していた狭心症の従業員が、工場では狭心症発作を起こさなかった事から発見されたそうです。また、ニトログリセリンには甘味があるため、戦時中の子供たちがダイナマイトを良く舐めていたそうです。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先 〒386-0012 上田市中央6-3-41
ハガキ 週刊うえだ「はい、お答えします!」係
メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp
FAX 0268-22-6201

特集

危険ドラッグ 薬物の恐怖

覚せい剤使用に関する残念なニュースがメディアを賑わせています。比較的入手が容易なため、手軽にその入り口になってしまうのが「危険ドラッグ」です。長年の薬物乱用防止活動について、県知事から表彰もされている薬剤師の召田恵子さんにお話を聞きました。



危険ドラッグとは?

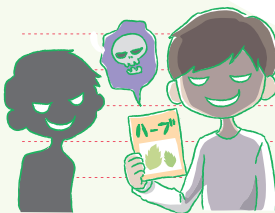
ついこの間まで「脱法ハーブ」と呼ばれていた薬物で、粉末、液体、乾燥植物片とさまざまな形状があります。現在も「お香」「アロマ」などと偽ってあたかも安全であるかのように販売されており、軽い気持ちで手を出す人が少なくありません。薬物乱用の入り口となりやすいので「ゲートウェイドラッグ」とも言われています。

成分は麻薬、覚せい剤、大麻などの化学構造に似せて作られているため、同等またはそれ以上の作用を持っていることがあります。意識障害、嘔吐、麻痺、呼吸困難などを引き起こし、たった一度の使用で死につながる危険もあります。



薬物の怖ろしさ…一度だけのつもりでも

薬物には、脳を刺激して興奮させる作用や、精神に影響を与え、幻聴、幻覚、妄想などを起こす作用があります。使用するうちに耐性ができて、同じ量では薬物の効果が出にくくなり、さらにはイライラや不安感、激痛などの症状が起こります。そこから逃れるためにさらに薬物を使い、薬物なしでは生きていけなくなる悪循環に陥ります。たった一度だけのつもりでも、脳の中樞神経に作用するので、自分の意志では簡単にやめられなくなる「依存」が起こります。この強い依存と、一生闘い続けなければなりません。



薬物乱用に陥らないために…

薬物乱用は、使用する人の心身の健康を損ない、家庭生活・学校生活・社会生活を困難にするばかりでなく、幻聴、幻覚、妄想などから引き起こされる凶悪な二次犯罪や交通事故などが社会問題となっています。

薬物使用のきっかけは、甘い誘いや知り合いからすすめられるなど「ほんの軽い気持ちで」「ファッション感覚で」などのケースが多いです。しかし一度使用すると、後に戻れなくなるのが薬物。断る勇気と、強い意志を持ちましょう。また、薬物は使用する一部の人だけでなく、社会全体で「薬物乱用を許さない環境づくり」をすることが大切です。



薬物に負けないために!

- ★薬物の害、怖ろしさに対して、正しい知識を持つ。
- ★危険な場所、場面には近づかない。危険を感じたらすぐに立ち去る。
- ★友だちにすすめられても、絶対にNO!ときっぱり断る。
- ★誘惑に負けない強い心を持つ。
- ★困ったときは周囲に相談する。

～上田薬剤師会の取り組み～

上田薬剤師会では、地域の学校薬剤師が、小中学校、高等学校に赴き、未成年のたばこの害やアルコールの害、さらに薬物乱用の危険性などについての授業や講演を行っています。また地域の公民館などでも、薬の正しい使い方、薬物の怖ろしさなどを、地域住民の皆さまに向けて語る活動をしています。

上田薬剤師会は、地域の皆さまの健康維持・促進のために
さまざまな活動をしています!

講師派遣いたします。お気軽にお問い合わせください。