



# 飲み物に含まれている カフェインに気を付けて

## 事例

ペットボトルのコーヒー飲料を500ミリリットル飲んだところ、急性カフェイン中毒になった。頭痛、吐き気、動悸があり、救急搬送され、点滴治療を受けた。商品にはカフェイン含有量の表示はなかった。  
(当事者：中学生)



©Kurosaki Gen

## ひとことアドバイス

- カフェインは、コーヒーやお茶、紅茶、一部の炭酸飲料、エナジードリンクなどにも含まれています。
- カフェインを過剰に摂取すると、めまい、動悸、震え、下痢、吐き気などの症状が起こります。カフェインに対する感受性は個人差があり、子どもや妊婦は特に摂取量に注意が必要です。
- 市販の飲料にはカフェイン含有量の表示義務がなく、意外な飲料にもカフェインが含まれていることがあります。意図せずに多くのカフェインを摂取してしまう可能性があるため、飲む量などに気を付けましょう。
- 商品にカフェイン含有量が表示されていなくても、販売者のウェブサイトで確認できることもあります。販売者に問い合わせてもよいでしょう。

