

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「コーヒーっていいの？悪いの？」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



新年度が始まりました。今年度も安全運転が出来るように健康起因事故予防に努めましょう。
特に春は花粉症の方にはつらい季節です。お薬服用される際は医師に職業ドライバーであることを伝えましょう。
薬が効かない場合は鼻の粘膜をレーザーで焼く治療や注射という方法もあります。
いずれにしても眠気防止にコーヒー摂取が多くなりますがコーヒーって身体にとっていいのでしょうか？悪いのでしょうか？

クロロゲン酸

クロロゲン酸はコーヒー豆に含まれる成分で、多くの**健康効果**があります。

- ・ 血糖値を整える
- ・ 酸化を防ぎ、細胞の老化や疾病リスクを減らす
- ・ 脂肪分解を促進する
- ・ 血圧を下げる

カフェイン

自然由来の刺激物質。世界で最も消費される精神活性物質

<短期的効果>

- ・ 覚醒効果～**眠気を抑えて集中力を上げる**
- ・ 代謝促進
- ・ 運動能力向上

<リスク>

- ・ **睡眠障害**
- ・ 不安感の増加
- ・ 依存性

<1日の適切なカフェイン摂取量>



健康な成人の上限：400mg



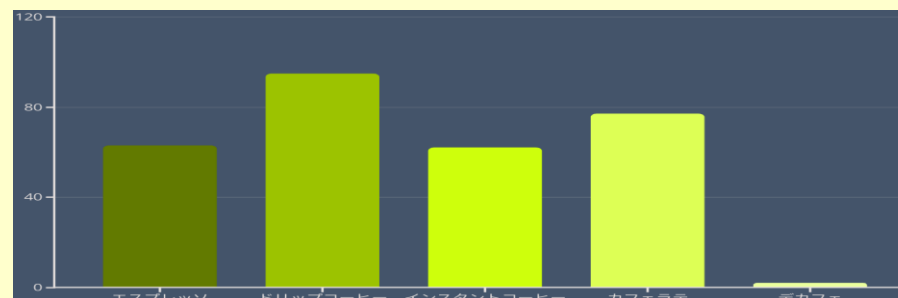
妊婦の上限：200mg



青少年の上限：100mg

出典：米国食品医薬品局（FDA）、欧州食品安全機関（EFSA）、
日本食品安全委員会による推奨値。個人差があるため、体調に合わせた摂取が重要です

<コーヒー1杯あたりのカフェイン量>



<カフェイン過剰摂取の症状>

軽度 (400mg以下)

落ち着きのなさ、軽い動悸

中度 (400-800mg)

不安感、震え、消化不良

重度 (800mg以上)

不整脈、パニック発作、めまい

危険域 (1000mg以上)

幻覚、発作、医療介入が必要

出典：厚生労働省「カフェインの安全性に関する指針」
および日本栄養・食糧学会「カフェインと健康影響」2023年報告書

カフェインは体内での分解に時間がかかる
就寝6時間前が目安、**午前中**の摂取がおすすめ
1日の**総摂取量**を意識して上手に取り入れてください

出典：日本睡眠学会「カフェインと睡眠品質に関する研究」2023年

最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL：044-322-0848

