

エナジードリンクで 18 人も死亡！

常用は超危険、子供や妊婦は厳禁！心筋梗塞や不整脈の恐れ

2015 年 12 月 21 日、福岡大学医学部法医学教室の分析により、カフェイン入り清涼飲料水を頻繁に飲んで九州地方の 20 代男性が、昨年中にカフェイン中毒で死亡していたことが発表された。

この男性は、24 時間営業のガソリンスタンドで深夜から早朝にかけて勤務しており、眠気を覚ますために、いわゆるエナジードリンクを日常的に飲んでたという。しかし、死亡の 1 年ほど前から体調不良を訴え、吐いたり寝込んだりすることを数回繰り返し、ついに帰らぬ人となってしまったようだ。

同教室は、エナジードリンクの大量摂取が原因とみており、厚生労働省食品安全部は「国内でのカフェイン中毒死は聞いたことがない」としている。「エナジードリンク常用によるカフェイン中毒で死亡」という例は国内初ということもあり、このニュースは衝撃を呼んだ。

エナジードリンクは、カフェインやビタミン、炭水化物、ガラナなどの興奮性成分が入った炭酸飲料で、アメリカでは 10～13 年の間に副作用で約 5000 人が救急搬送されたという報告もある。実際、エナジードリンクおよびカフェインは、健康にどのような影響をもたらすのだろうか。新潟大学名誉教授の岡田正彦氏に聞いた。

「少量のカフェインには、脳を刺激して気分をスッキリさせる作用があります。コーヒー、紅茶、日本茶などの嗜好品にカフェインが含まれているのはよく知られていますが、実は薬にも使われており、ドラッグストアなどで販売されている『総合感冒薬』に配合されています。ぼんやりした頭をスッキリさせ、風邪が治ったような気にさせる効果があるからです。

嗜好品に含まれるカフェインの量は、コーヒー1 杯（150 ミリリットル）で約 100 ミリグラムです。エスプレッソはカフェインの量が多めですが、カップが小さいため、1 杯当たりの含有量は普通のコーヒーとほぼ同じです。ほかに、日本茶の玉露は 160 ミリグラム、紅茶は 30 ミリグラム、番茶は 15 ミリグラムほどです。

問題のエナジードリンクはアメリカ生まれで、『運動能力が増す』『ダイエットになる』『精力が増強する』などの宣伝文句が受けて、急速に人気商品となりました。日本で市販されているものは、1 本当たり 80～160 ミリグラムのカフェインが含まれています。

いわゆる栄養ドリンクにも、1 瓶当たり 50 ミリグラムほどのカフェインが含まれていますが、最近では同 160 ミリグラムの製品も出回っているため、要注意です」

（岡田氏）

急性カフェイン中毒で、過去に 18 人の死亡例も

岡田氏によると、エナジードリンクと健康被害の研究は、国内ではまだあまり進んでいないという。そのため、同氏はアメリカで報告された最新データについて、以下のように語る。

「まず、平均年齢 25 歳の若者を対象にした調査で、5 人に 1 人が週に 1 本以上、エナジードリンクを飲んでいる実態が明らかになっています。11 年の調査では、1 年間に 4854 人がエナジードリンクを飲んだ後に救急搬送されていますが、その半数は、6 歳未満の子供が間違っただけによる事故だったそうです。

カフェインによる急性中毒の症状は多彩で、血圧の急変、重症不整脈、心筋梗塞など、致命的な症状を呈することもあります。アメリカでは、エナジードリンクを飲んだ後の急性カフェイン中毒で、過去 8 年間に 18 人の死亡例が確認されています。

そのため、眠気覚ましにはコーヒーを飲むほうがいい、というのが私の見解です。どうしてもエナジードリンクを飲みたいのであれば、『18 歳未満の青少年と妊婦は厳禁』『高血圧や心臓病などの持病がある人は厳禁』『それ以外の病気で薬を服用中の人は医師と相談する』『アルコールと混ぜて飲んではいけません』『健康な成人でも、1 日のカフェイン摂取量が 400 ミリグラムを超えないこと』といった注意を守ることが必要です」

脳を覚醒させ、集中力を高めるといった効果があるエナジードリンクおよびカフェインだが、誤った飲み方をしてしまうと、大きな代償を払うことになりそうだ。

(文 = 編集部)