

## おくすり Q&A

### カフェインの摂取における注意点について

カフェインには、眠気を覚まして**集中力を高める効果**や、**利尿作用**、**鎮痛作用**等があります。そのため、市販薬の中でも成分として含有しているものがあります。

Q. カフェインを含む市販薬にはどのようなものがありますか？

A. 風邪薬や解熱鎮痛剤、鼻炎用薬、乗り物酔い防止薬などに含まれる場合があります。また、カフェインの作用を特に利用した眠気防止薬などがあります。



Q. カフェインは食品だとどういったものに多く含まれますか？

A. よく言われているものにコーヒー、またその飲料、緑茶、紅茶、ココア、コーラや栄養ドリンクがあります。それら以外に最近では、カフェインを多く添加したいわゆるエナジードリンクなども数多くの種類が存在しています。

Q. カフェインを摂り過ぎるとどうなりますか？

A. カフェインの覚醒作用は疲労などの原因を取り除いているわけではなく、脳の中樞神経を一時的に興奮させているためであり、作用が切れると、**頭痛**、**集中力の低下**、**疲労感**などのマイナス面があらわれます。また、**胃酸分泌促進作用**により**胃粘膜障害**を引き起こすこともあり、中には**胃痛**を訴える方もいます。



Q. カフェインの摂取に特に注意すべき人はいますか？

A. 妊婦・授乳婦、子供はできるだけ控えるようにしましょう。妊娠中は肝臓の代謝速度が低下するためカフェインの分解・排出に時間がかかります。そのため、体内にカフェインが留まる時間が長くなり、胎児へもカフェインが届きやすくなってしまいます。カフェインの摂り過ぎにより、出生児が**低体重**となり、**将来の健康リスク**が高くなる可能性が指摘されています。また、授乳により乳幼児にも移行します。乳幼児は体内からのカフェイン排出能力がとても低いため、**副作用**の出る可能性が高くなります。乳幼児以降も、子供はカフェインに対する感受性が高いため、コーラなどの清涼飲料水からの摂取に関しても注意しましょう。

上で述べた市販薬の中で、乗り物酔い防止薬を子供に服用させたい場合、カフェインを含まない製品もあり、服用可能な年齢が表記されています。また、眠気防止薬については15歳未満の方は服用できません。さらに服用する際の注意として、コーヒーなどカフェインを含有する飲料と同時に服用しないことがあげられています。

最近では、社会人だけでなく、10代の子供達も気軽に手にできるエナジードリンクによる、**カフェインの過剰摂取**の問題もあがってきています。エナジードリンクとは、主にカフェイン、タウリン、グルクロノラクトン、ガラナ、ビタミンなどを添加した飲料です。栄養ドリンクと呼ばれる医薬品・医薬部外品とは大きく異なり食品に分類されますが、中にはカフェインなどが高濃度で含まれる製品もありますので注意が必要です。

ご不明な点があれば医師あるいは薬剤師にご相談ください。

執筆薬剤師 五島 聖子

# わたしの健康とくすり

第283号



撮影/石渡 智子

## 今月の内容

- ・疾患シリーズ **脳梗塞の現状と治療**  
～②脳梗塞の急性期治療～
- ・ちょっとお耳を…… **精油の効果を実感しませんか？**
- ・おくすり Q & A **カフェインの摂取における注意点について**

2019年8月発行

発行者 **八王子薬剤センター 茂木 徹**  
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 **八王子薬剤師会**

## 脳梗塞の現状と治療 ～②脳梗塞の急性期治療～

前回は、脳梗塞の分類と日本における現状について解説しました。今回は、脳梗塞急性期の主な治療法を紹介します。

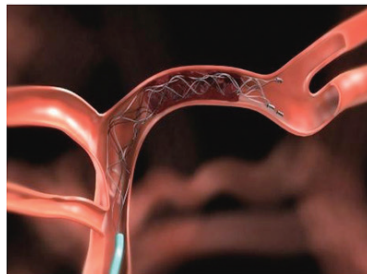
脳梗塞の治療としては、2005年から日本でも開始された rt-PA（遺伝子組み換え型組織プラスミノゲン・アクチベータ）投与と、脳血管内治療による機械的血栓回収療法が注目されています。

## 1) rt-PA 血栓溶解療法

2005年当初は、発症3時間以内の症例に限ってこの薬剤が使用されていましたが、2012年より治療開始可能時間は4.5時間まで延長されました。この薬は、**閉塞した血栓を溶解させ、途絶した脳血流を再開させることが可能**で、予後が劇的に良くなる可能性があります。しかしながら、本治療は出血リスクを伴うため、多くの適応判断基準が設けられています。特に、発症からの時間が経過するほど効果は減弱し、出血危険性が高まります。従って、4.5時間以内であっても**1分でも早く投与することが重要**です。現状のrt-PA療法による治療成績は、社会復帰が約40%ですが、頭蓋内出血を生じる頻度は1.5%と報告されています。

## 2) 脳血管内治療による機械的血栓回収療法

rt-PAの投与は静脈から行われるので、特別な技術を要するものではありません。迅速性では有利ですが、閉塞血管を再開通させる確実性は十分でなく、特に内頸動脈や中大脳脈起始部が閉塞した場合には効果は限定的です。このような症例では、カテーテルを用いて、**血管内から直接閉塞血管を再開通させる脳血管内治療**が行われるようになりました。2015年には、血栓を補足する能力に優れるステント型の血栓回収デバイスが導入され、発症から血管内治療の開始まで6時間以内であれば、社会復帰が46%で可能と報告されています。さらに2018年には、治療の開始時間が発症から6時間～24時間以内で、薬剤治療だけのものと血栓回収を行ったものを比較すると、社会復帰率はそれぞれ13%と48%と有意な差がありました（DAWN trial）。血管内治療による血栓回収には様々な制限がありますが、治療介入が可能であれば、**発症から24時間以内まで有効**であることが証明されました。しかし、この治療を行える施設に限られていることが大きな問題です。



▲血管内治療による機械的血栓回収

次回は、脳梗塞の予防について解説します。

## ちょっとお耳を……

## 精油の効果を実感しませんか？

夏も終わりに近づき、秋を感じる頃になってきました。季節の変わり目は自分の浮き沈みに悩まされている…そんな時には気分転換に精油（エッセンシャルオイル）をうまく活用してみたいかでしょうか。今回は精油の使い方、注意点について簡単にご紹介させていただきます。

## 《精油とは》

**植物に含まれる香りの成分**で花、葉、樹皮、果皮、種子などから抽出されます。名前に【油】とありますが、オリーブ油やゴマ油のようなものではありません。水よりも軽く、水に溶けにくい、水に入れると表面に浮くという油のような性質から精油と呼ばれています。

精油は、この性質を利用して植物から抽出されます。花や果皮などを大量に煮ることで、植物の色々な成分を気体状態（いわゆる蒸気）にします。その後、この蒸気を冷やして液体状態に戻します。色々な成分が混ざっている液体は、主に水と油の2層に分かれます。そのため水面に浮いている精油だけを狙って抽出が可能になります。

精油は種類によって期待される作用に違いがあります。

●鎮静作用 ●免疫力増強作用 ●抗菌・抗ウイルス作用 ●虫よけ作用…などがあげられます。

## 《アロマセラピーとは》

精油を用いた**健康、美容、病気の予防**に役立ててくれる自然療法です。最近では緩和ケア領域で注目されており、**リラクゼーションの誘導**や**病気の症状緩和**などに効果が期待されています。

精油の使用法としては、肌に直接塗ったり、香りを嗅いだりなどの色々な方法があります。その中でも、初めての人におすすめなのが**芳香浴**です。精油の香りを純粋に楽しめます。

- 精油をハンカチやティッシュに数滴をつける。
- アロマポットやアロマディフューザーを使用する。



## ～精油を安全に使用していただくための注意点～

- 精油は濃縮されて液体のため、使用する際は基本的に薄めて使用してください。
- 肌に使用する際は光毒性がないか確認してください。成分が紫外線と反応してシミや皺の原因になる恐れがあります。
- 使用して違和感があれば、直ちに中止してください。

第29号では代表的な精油について、第121号ではアロマセラピーの楽しみ方について、第197号ではアロマセラピーの注意点を中心にご紹介していますので、ご興味のある方は薬剤師にお声かけください。