

# 大阪 イド



カフェインを摂ると、眠気や疲労感が減り、集中力や思考力が増す。私も原稿締め切り前後ともなると、編集担当者の顔が脳裏をかすめ、カフェインを含む栄養ドリンク剤をガブ飲みして机に向かうことがある。

カフェインはコーヒーや緑茶、コーラ、ココア、ドリンク剤のみならず、市販の解熱鎮痛薬、風邪薬、鼻炎薬、乗り物酔い予防薬などにも多く含まれている。つまり現代人は、知らず知らずのうちにカフェインを大量に摂取しているのだ。なお、脳梗塞や糖尿病、痛風などに対するカフェインの予防効果が報告されているが、今後さらに検討が必要になってくる可能性もある。一方で妊娠中には胎児の成長を抑制してしまうと考えら

近大・森本教授の

## 痛み学

### 入門講座

12



もりもと・まさひろ 平成元年、大阪医科大学大学院(麻酔科学専攻)修了。同大講師を経て、8年に近畿大学医学部麻酔科講師。22年から現職。医学博士。日本ペインクリニック学会理事。

## カフェインと頭痛

# 「諸刃の刃」正しい認識で予防を

もろは やいば

れており、注意が必要だ。さらにカフェインによって二日酔いによる頭痛が和らぐことが知られ、「片頭痛」や「群発頭痛」など脳血管の拡張が関与する頭痛の治療にも使用される。これらはカフェインの直接的な脳血管収縮作用による。事実、17世紀末にスイスのティソットが書いた神経学の教科書では、コーヒーを片頭痛の治療薬として薦めている。また、カ

フェインは「低髄液圧による頭痛」(外傷などによって脳脊髄液が硬膜の外へ漏れ出すことによる)にも有用である。しかし、こうしたさまざまな頭痛を軽減する一方、「カフェイン離脱頭痛」と呼ばれる頭痛を引き起こすことがある。コーヒーや緑茶(カップ1杯分のコーヒー、湯飲みに1杯の緑茶にはカフェイン50〜150ミリグラムが含まれている)を多飲(カフェ

を生じてしまうのである。コーラの飲み過ぎによって、子供がこのカフェイン離脱頭痛を発症したとする報告もある。カフェインレスのコーラなども市販されているので、子供がコーラを欲しがった場合には、カフェインレスのものを選んであげることが良いかもしれない。さて、「つばきは万病の薬」との諺がある。唾液に含まれるロタン塩やリゾチームがある種の細菌をやっつける。その一方で、唾液には他の細菌の活動を促進する物質も含まれる。まさに諸刃の刃である。前述の頭痛に悩む方にとって、カフェインはこの唾液と同じく諸刃の刃な



インを日に200ミリグラム以上、2週間続けて摂取した場合)する人では、カフェイン摂取を控えることで頭痛が生じてしまう。これは反跳現象としての脳血管の拡張が原因となる。最後にカフェインを摂取してから24時間以内に発症するが、100

やや多い 3.多い 4.非常に多い

(2月18日~2月23日)

18	19	20	21	22	23
1	1	1	1	1	1

京都 滋賀 大阪 奈良 和歌山

第1、3土曜日に掲載  
します。

のだ。正しい認識が正しい予防につながることをお忘れなく。(近畿大学医学部麻酔科教授 森本昌宏)