

# 保健室・学生相談室だより

## カフェインの過剰摂取は危険 厚労省が注意「健康リスクを知って」

カフェインを多く含む清涼飲料や眠気防止薬による中毒が相次いでいるのを受け、厚生労働省は、カフェインの大量摂取による健康被害について注意を呼びかけている。

カフェインを多量に含む眠気防止薬や「エナジードリンク」などの清涼飲料水の急性中毒で、2011年度からの5年間に少なくとも101人が救急搬送され、7人が心停止となり、うち3人が死亡したことが、日本中毒学会の調査で分かった。

心停止に至った7人はいずれもカフェインを6g以上取っていた。

## カフェインを過剰に摂取したときの症状

カフェインを過剰に摂取した場合には、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの健康被害をもたらすことがある。

## カフェインに健康被害のリスクがあることに注意

清涼飲料水など食品に含まれるカフェインを過剰に摂取すると、健康上の問題が起こるおそれがある。

カフェインは、コーヒー、紅茶、緑茶などの日常的に摂取する食品に含まれている。また、コーラなどの清涼飲料水にもカフェインが含まれている。いわゆるエナジードリンクには、これらよりも多くのカフェインを含む製品もある。「カフェイン成分がカプセル、錠剤、清涼飲料などを通して凝縮されたものを摂取する際には、健康被害のリスクがあることに注意してほしい」と、消費者庁は注意を呼びかけている。

参考文献 [日本中毒学会](#) [食品に含まれるカフェインの過剰摂取について](#)(厚生労働省 2017年7月7日)



# 学生相談室からのお知らせ

☆心の健康相談を行っています☆

月に1度、精神科医が心身の健康について相談を受けています。

本学の学生なら誰でも利用できます。些細なことでも是非ご利用下さい。

相談は予約制です。ご希望の方は下記の学生相談室までご連絡下さい。

【先生のご紹介】 三木 浩司先生(精神科医・臨床心理士)

【相談日】 11月13日(火) 12月11日(火)

【時間】 14:00～16:00



## 学生相談室 フリースペースのご案内

フリースペースの図書の貸し出しについてお知らせです。

フリースペースにはいくつか図書がおいてあります。

希望者には貸し出しも行っております。

貸し出し希望の際は受付に申し出て下さい。

また、こんな本を置いてほしい等の希望がありましたら気軽にお伝えください。



### 【問い合わせ・連絡先】

B棟地下1階 保健室 092-606-7293

学生相談室 092-606-7251

学生相談室 E-mail [counsel@fit.ac.jp](mailto:counsel@fit.ac.jp)

受付時間 月～金 9:00～17:00

掲載期間 2018年12月末まで