

保健室通信10月号

愛知産業大学工業高等学校保健室

緊急事態措置は9月30日に期限を迎え、10月1日から「愛知県嚴重警戒措置」に移行しましたが、今後も気を緩めることなく引き続き感染予防対策を学校全体で取り組みましょう。ワクチンは重症化を防ぎますが、打っても感染することはあります。(ブレイクスルー感染) ワクチン接種のために、学校を休む場合は担任に相談し、副反応が長引く場合は医療機関に相談してください。

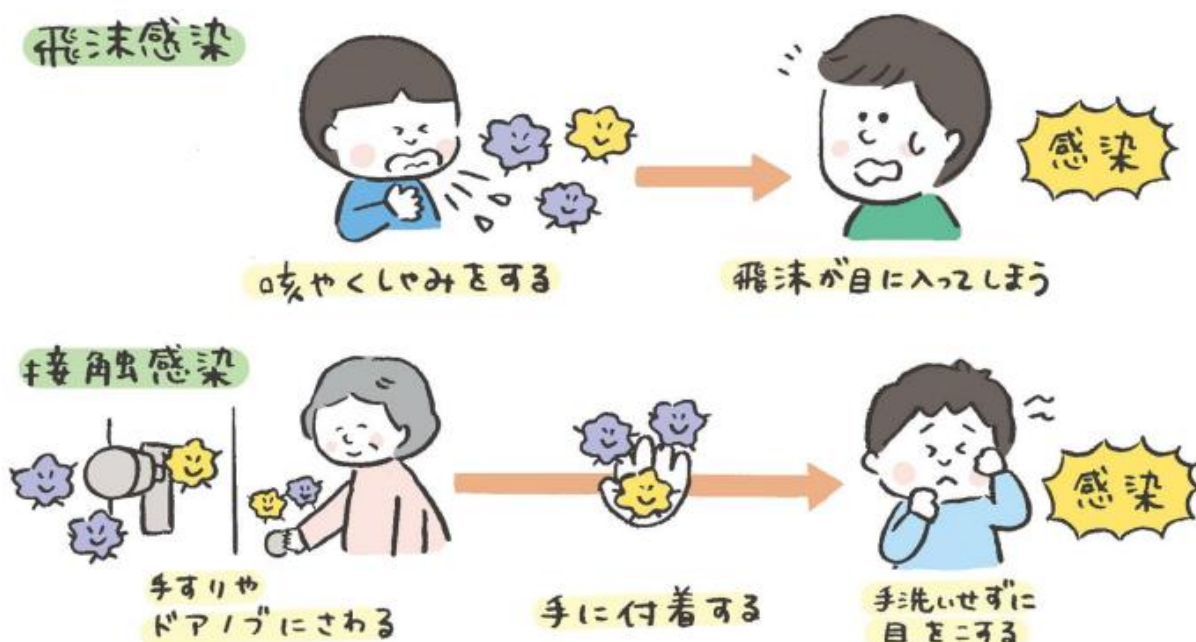
誰がいつどこで感染してもおかしくない状況です。以下のことをもう一度確認してください。



《確認しよう！コロナウイルス対策》

- マスクを着用（涼しくなったので運動や食事以外は必ず着用。不織布マスクが、一番効果的です）
- 石けんを使ったこまめな手洗い、またはアルコール消毒。（清潔なハンカチ持参。共用物に触れる前後に、手洗いまたはアルコール消毒）
- 学校での昼食は決められた時間に行く。絶対にしゃべらないこと！
- 体調が悪いときは、無理をして登校しない。発熱等の風邪症状がある場合は、早めに医療機関を受診する。

《なぜ？手洗い、マスク着用が必要なのか？》



カフェイン中毒に気を付けよう！！

ホッと一息入れたいときに、コーヒーや紅茶、緑茶などを飲むことがありますよね。また、もう少し頑張りたいというときに、エナジードリンクや栄養ドリンクを飲む人もいます。

カフェインはコーヒー豆、茶葉、カカオ豆などに含まれており、抽出されたカフェインは食品添加物としてコーラなどの清涼飲料水や栄養ドリンクなどに使用されています。適度な量のカフェインは中枢神経に作用して集中力を高め、疲労を軽減し、覚醒作用をもたらします。

しかし、短時間の内に大量のカフェインを摂取したり、毎日多量に摂取したりしているとカフェイン依存症やカフェイン中毒の症状を引き起こします。カフェイン中毒の症状としては頭痛、動悸、嘔吐、下痢、体の震えなどです。

特に日常的にカフェインを多量に摂取していると体内の毛細血管が縮むことから慢性的な頭痛を引き起こすことがあります。最近では頭がすっきりするからと、カフェイン量を多くしたエナジードリンクを日常的に飲む人もいますが、1日に何本も飲んだり、風邪薬などと併用して飲むとカフェインの摂り過ぎになりたいへん危険です。

カフェインの成人の中毒量は1～3g、致死量は5～50gとされています。

飲み物に含まれるカフェインの量はコーヒー1杯で80mg、お茶1杯で40mgですが、エナジードリンクや栄養ドリンクは1本当たり80～160mgのカフェインを含んでいます。

カフェインを含む食品や飲料、医薬品を摂る場合は1度に摂る量は最大で160mg程度（コーヒー2杯・エナジードリンク1本分）にとどめ、1日最大400mgまでにしましょう。

現在のところ、日本では食品に含まれるカフェインに関する規定はありません。安全とされているカフェイン量は意外と少ないことを理解し、カフェインを含む食品、飲料、医薬品などを摂る場合は成分表示を確認し、適度にカフェインを摂るようにしてください。

なお、これからの季節は風邪薬などを服用する機会も増えてきますが、薬は必ず水かぬるま湯で服用してくださいね。

身近な飲料に含まれるカフェイン量

分量	mg/150 ml
コーヒー	80
ココア	50
紅茶	30
緑茶	40
コーラ	20
エナジードリンク	30～140
栄養ドリンク	50～80