

カフェインについて

医療法人 小金井中央病院
副院長 和田 伸一

カフェインとは

カフェインはコーヒー、お茶などの飲料や、感冒薬などに含まれている身近な化学物質です。最近では、比較的多量のカフェインを含んだエナジードリンクも多種販売されており、農林水産省ホームページではカフェインの過剰摂取・中毒症状なども掲載されています。



カフェインの作用は

カフェインは神経を鎮静させる作用をブロックして、覚醒効果を発揮します。運動時の疲労感を軽減し長時間の運動が続けられる、集中力を高める、などの効果があります。また、鎮痛剤の効果を強める働きがあり、感冒薬などに添加されています。

これらの効果は中枢神経をだまして身体に無理をさせていますので、常用していると作用が切れた時に疲労感や集中力の低下、頭痛などの症状が現れることがあります。

摂取後1時間前後で効果が現れ、約4時間ほど作用し、血中濃度が半分になるのに6～8時間を必要とします。



カフェインの適切な摂取量は

体重60kgの成人で1回に200mg以内、1日に400mg以内が望ましいとされています。コーヒーなら大きめのマグカップで1日3杯が目安です。1時間以内に400mgを摂取すると半数で、3時間以内に1000mgを摂取すると全例で中毒症状が現れるとされています。中毒症状はめまい、心拍数増加、頭痛、興奮、震え、不眠、吐き気、下痢などです。一方で致死量は5000mg以上とされており、飲料だけで致死量に達することはなさそうです。

カフェインの含有量

エスプレッソコーヒーや玉露は100mlあたりのカフェイン含有量が多いのですが、エスプレッソコーヒーは一般的に1杯30ml程度、玉露は40ml程度なのでどちらも1杯あたりのカフェインは60mg程度になります。ドリップコーヒーは大きめのマグカップだと1杯120mgになります。スポーツイベントのスポンサーなどで有名なエナジードリンクは1本250ml中に約80mgのカフェインを含んでいます。

100mlあたりのカフェイン量

コーヒー
エスプレッソなら212mg
ドリップコーヒーなら60mg



お茶
玉露なら160mg
ほうじ茶・煎茶なら20mg

コーヒーや緑茶と高血圧症

上記のようにコーヒーや緑茶には多くのカフェインが含まれており心臓病や高血圧症によくなさそうですが、カフェイン自体が心臓に悪影響を与えるとの報告はありません。反対に適切な量のコーヒーや緑茶の摂取は各種疾患の発症や死亡のリスクを下げる事が知られており、含まれるポリフェノールやカテキンなどが関わっていると考えられています。

通所リハビリテーション（デイケア）とは？

医療法人 小金井中央病院
通所リハビリテーション
管理者 岩崎 恵

通所リハビリテーションは別名デイケアといいます。要介護認定（要支援1・2、要介護1～5）を受けた40歳以上の方が対象で、医師の指示のもと、リハビリの専門職である理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などによるリハビリが受けられる介護保険サービスです。

※要介護認定は、基本65歳以上が対象ですが、64歳以下で特定疾病を抱えている方も申請ができ、デイケアなどの介護保険サービスを利用できます。

病院でのリハビリとの違い

病院でのリハビリも、デイケアでのリハビリも医師の指示が必要です。

入院中に、あるいは通院しながら病院で行うリハビリは、医療保険でのリハビリです。病院では、病気やケガをした直後から機能回復を目指し、自宅退院（在宅復帰）を視野に入れたリハビリを実施します。



それに対しデイケアは、自宅から施設に通い、食事や入浴など日常生活の介護を受けながら、活動能力の維持・回復のためのリハビリをすることを主な目的としています。

病院でのリハビリで得られた成果を実際の生活で活用していくため、現在の機能を保ち、さらに向上を目指したリハビリを実施します。

また、誰もが生活の環境やリズムが異なりますので、利用者お一人おひとりに沿った、日常生活をおくるためのリハビリを行います。



また、デイケアは入院や通院の後でなければ利用できないというわけではありません。ご自身で加齢とともに日常生活が大変になったと感じている方、あるいはご家族の誰かの介護が必要になってきたけれど、どのように手助けすればよいのかわからない方など、ご本人・ご家族にも使えるサービスです。



当院のデイケア

リハビリの専門職が一人一人の心身機能の状態、日常生活の様子を把握し、何をどのように進めていくか、その目標を具体的に決定して開始します。リハビリ専門職の1対1の時間だけがリハビリではありません。半日・1日の利用時間全般を通して、利用者の心身機能・日常生活動作能力の維持・向上を目指します。また、介護に不安のあるご家族への介護方法や自宅環境調整などの提案も行っています。

当院デイケアでは楽しみながら心身を動かしていただけるよう、体操やレクリエーション、物づくりなどの作業活動を実施しています。デイケアパンフレット（正面玄関・記載台にあります）や病院ホームページでは、明るく楽しい雰囲気を感じていただけたと思います。ぜひご覧ください！！

《連絡先》

小金井中央病院 通所リハビリテーション

【電話番号】

0285-44-7000

【営業日】

月～土曜日

【営業時間】

8:00～17:00

【ホームページ】

<http://www.koganei-chuo-hp.com/>



左記のQRコードをスマートフォンなどで読み取ると、通所リハビリテーションのページを見ることが出来ます。