

1月13日

水曜日【先負】

中日新聞東京本社

〒100-8505
東京都千代田区内幸町二丁目1番4号

☎03(6910)2211

(昭和31年2月25日第3種郵便物認可)

http://www.chunichi.co.jp/chuspo/

武藤芳照の正義



大学入試センター試験も間近で、いよいよ大学・高校等の受験シーズンだ。日々夜遅くまで、それぞれの希望校への入学を胸に、ねじりはちまきで懸命に受験勉強に励む若者には、エールを送りたい。

カフェインのリスク

連日深夜までの猛勉強が続けば、当然眠気が襲ってくる。水道水で顔を洗ったり、外に出て冷気に浸ったり、軽く体操をしたりと、さまざまな方法で眠気を吹き飛ばそうと努める。

中には、「眠気覚まし」をつたうカフェイン入りの清涼飲料水を口にする若者もいるだろう。特に昨今は、「エナジー・ドリンク」と呼ばれ、怪獣やハリウッドのアクション映画のヒーローまがいの名前の付いた商品が人気だ。一本あた

り、カップコーヒーの2〜3杯分に当たる100〜200ミリグラムのカフェインが含まれており、間違いなく興奮作用で眠気は消えるだろう。ただし、カフェインは耐性ができやすく、どんどん量を多く取るようになる。「疲労回復」もうたわわているが、疲労が回復するはずがなく、からの疲労状態は変わらないにも関わらず興奮作用により「疲れた」という疲労感が軽くなるために、結果「元気になる」ように錯覚するだけだ。つまり、疲れ

に入っており、筆者が五輪の水泳チームドクターを務めていたころ、「レース前に缶コーヒーを飲んでいいですか?」「○○○Vはダメなんですか?」「なぜ薬は大丈夫ですか?」といった質問が、選手からしばしば寄せられた。いずれもカフェインが含まれているからだ。日常の嗜好(しこう)程度の量であれば問題は無い。カフェインは、2004年からドーピング禁止物質からはずれて、「監視プログラム」の対象物質となっている。だからと言って、大量のカフェインが大丈夫というわけではない。激しいスポーツを行う選手が、興奮作用のあるカフェインを大量に服用して、からの限界を超えて競技に臨めば、死を招くリスクがあることは間違いない。

中には、「眠気覚まし」をつたうカフェイン入りの清涼飲料水を口にする若者もいるだろう。特に昨今は、「エナジー・ドリンク」と呼ばれ、怪獣やハリウッドのアクション映画のヒーローまがいの名前の付いた商品が人気だ。一本あた

スポーツの世界では、かつてカフェインもドーピング禁止物質(日本大総合研究所長)