

第122号

まちのくすりやさん

今回のおはなし

「カフェイン中毒」

「禁煙外来について」



カフェイン中毒 101人搬送

市販の眠気防止薬や清涼飲料水によるカフェイン中毒で、2011年度からの5年間に国内で101人が救急搬送され、3人が死亡したという調査結果を日本中毒学会がまとめました。

20歳代を中心に若い世代が多く、13年度以降急増しており、注意を呼びかけています。

救急搬送された101人の年齢幅は、14歳～54歳で、18歳以下は16人。13年度以降に計86人と急増していました。

カフェイン中毒の原因は、

眠気防止薬 97人、清涼飲料水 10人、コーヒー等 5人（重複回答あり）

中毒症状は、激しい嘔吐やイライラ、興奮、動悸などで、重症例では7人が心停止していました。成人では、2～3時間のうちにカフェイン1g以上を摂取すると急性中毒の症状が表れるとされ、**眠気防止薬は、おおむね10錠、缶入り清涼飲料水は10本、コーヒーは10杯以上になると注意が必要です。**

主な飲料に含まれるカフェインの量（100mlあたり）

出典：食品安全委員会

食品名	カフェイン含有量
コーヒー	60mg
インスタントコーヒー	57mg
紅茶	30mg
煎茶	20mg

※市販の風邪薬にもカフェインを含んだものが多いので、成分を必ずご確認ください。

※清涼飲料水の中には、1缶で80mgのカフェインが含まれているものもありますので、ご注意ください。

禁煙外来について

- ①ニコチン依存症判定テストで5点以上
- ②1日の平均喫煙本数と喫煙年齢をかけると200以上になる
(35歳以上は除く)
- ③すぐに禁煙を始めたいと思っている
- ④禁煙に文書で同意する

この条件を満たせば、健康保険が適用されます。12週を基本の期間とし、その間に診察を5回受けます。

初回は、ニコチン依存症テストや呼気に含まれる一酸化炭素濃度の確認や喫煙状況などの聞き取りなどを行います。ニコチンを皮膚から吸収させるパッチなどの禁煙補助薬を選択し「宣言書」に署名したら禁煙生活がスタートします。

たばこをやめにくいのは、喫煙生活の一部となる心理的依存と、気分が落ち着くように感じることで起こる身体的依存(ニコチン依存)が要因です。禁煙中は、「だるい」「イライラする」など離脱症状が出ます。治療では、補助薬で少量のニコチンを体内に補充して不快な症状を抑えつつ、禁煙を目指します。

パッチを貼って禁煙した体験談を紹介します。<背中に毎日貼る治療を初めて2週間、パッチを貼っている間は、「たばこを欲しくない」「パッチがないと難しい」と思う一方、「食事がおいしく感じるようになった」「味もはっきりわかるようになった」と早くも変化を感じる。>

5回の診察の費用は3割負担で約13,000円。これに対して1箱450円のたばこを毎日吸えば、1か月だけで約14,000円かかり、病気になって医療費が必要になる可能性も高まります。



ぜひ、禁煙したいと思ったら、遠慮なく薬剤師にご相談して下さい。

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月~金:10~15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>