

第4回 腎臓とカフェインについて

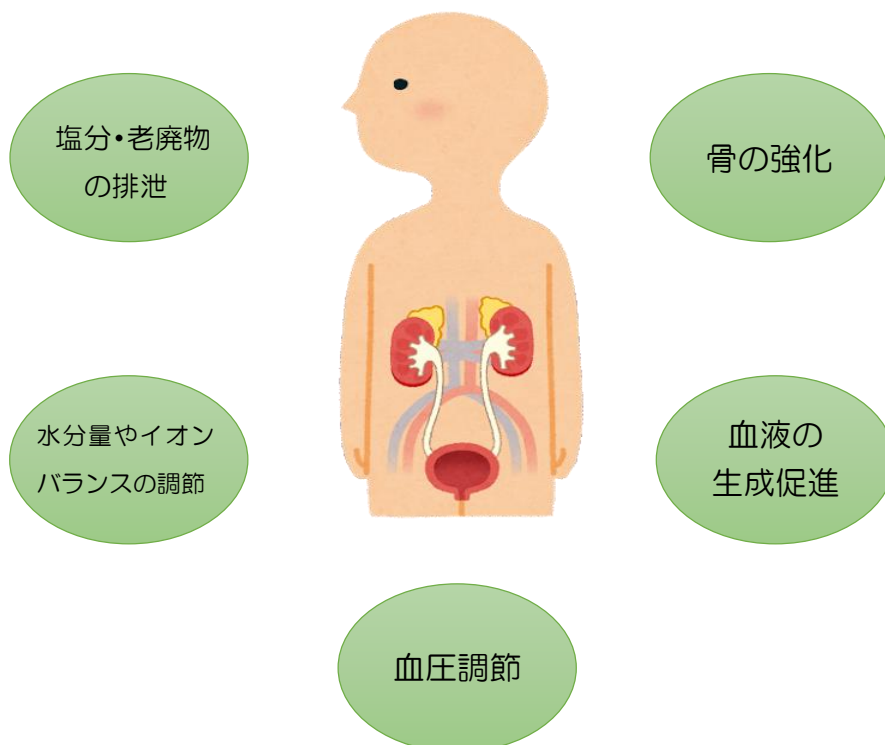
みなさんは「CKD」という病気をご存じでしょうか？ CKD（Chronic Kidney Disease）とは慢性腎臓病のことで、腎臓の働きが徐々に低下していく様々な腎臓病全般をいいます。厚生労働省によると、日本では成人の8人に1人が慢性腎臓病と報告されています。慢性腎臓病は心臓や脳の病気になるリスクを高め、進行すると透析が必要になる場合もあります。

腎臓に悪影響を与える要因には、偏った食事（塩分・たんぱく質の摂りすぎなど）や多量の飲酒、運動不足や喫煙など様々なものがありますが、わたしたちの身近な飲み物に含まれるカフェインも摂取量によっては要因の一つになります。私自身、健診センターで働き始めた頃、カフェインの摂り過ぎが腎機能低下につながると知って驚きました。受診者様からも、腎臓とカフェインの関係について「知らなかった」との声が多く聞かれたので、今回は腎臓とカフェインをテーマにしてお伝えしたいと思います。

◆腎臓について

腎臓はわたしたちが生きるうえで必要不可欠な臓器です。腰より上の背中側に左右一つずつあり、大きさは人の握りこぶしくらいです。腎臓の主な働きとしては、塩分・老廃物を排泄することで、水分量やカリウム・ナトリウムなどのイオンバランスを調節しています。さらに、様々なホルモンを分泌することで、血圧の調節や血液の生成促進、骨の強化なども行っています。腎臓は機能が低下していても自覚症状が乏しく、いったん障害を受けると自然には元の状態に戻らないため、定期的に健康診断や人間ドックを受けて異常を早期発見することが重要です。

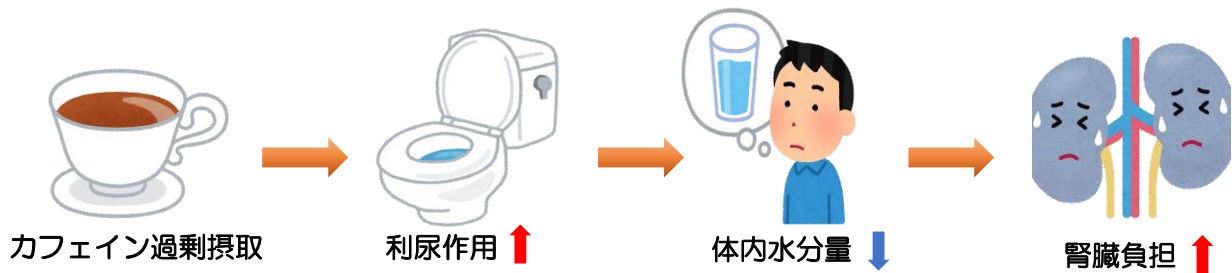
<腎臓の働き>



◆腎臓と水分摂取

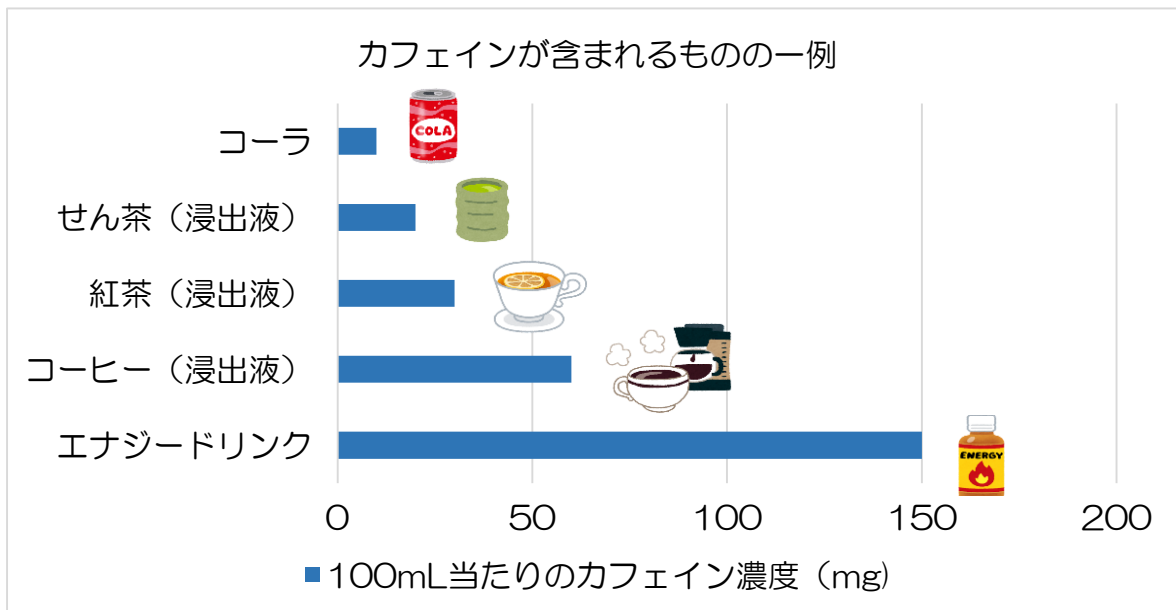
腎臓は体内に水分が十分あることで、しっかり働くことができます。そのため、1日に最低でも1.5L以上、こまめに水分摂取を行うことが大切です。ただし、腎機能が低下している方は医師と相談のうえ、水分摂取量を決める必要があります。

水分摂取する際は、カフェイン含有量の少ない飲み物が望まれます。その理由としては、カフェインを摂り過ぎると利尿作用によって体内の水分量が減り、腎臓に負担をかけてしまうためです。アルコールもカフェインと同様のことが言えます。



◆カフェインについて

天然のカフェインはコーヒー豆やカカオ豆、茶葉などに含まれています。コーヒー豆や茶葉から抽出されたカフェインは、清涼飲料水などに人工的に添加される場合もあります。さらに、カフェインは風邪薬や眠気防止薬、酔い止め薬などの市販薬にも含まれていることがあります。



※せん茶・紅茶・コーヒーの浸出法

せん茶：茶葉 10g、90℃湯 430ml、1分

紅茶：茶葉 5g、熱湯 360ml、1.5～4分

コーヒー：コーヒー粉末 10g、熱湯 150ml

※エナジードリンクは製品によってカフェイン濃度が異なるので注意 (32～300mg/100mL)

(農林水産省 カフェインの過剰摂取について)

◆カフェインの摂取基準は？

カフェインは健康に影響する個人差が大きいことから、日本では摂取基準が定められていません。海外では悪影響のない最大摂取量の基準を定めている国や機関があり、一例としてカナダ保健省の基準をご紹介します。ひとつの目安として参考にいただければと思います。

＜カナダ保健省のカフェイン摂取基準＞

健康な子供及び青少年：1日の摂取で体重1kg当たり2.5mg

健康な成人：1日当たり400mg → コーヒーマグカップ（237ml/杯）3杯

妊婦：1日当たり300mg → コーヒーマグカップ（237ml/杯）2杯



（内閣府食品安全委員会 食品中のカフェイン）

◆カフェインを含む飲料は飲んじゃいけないの？

カフェインには適量摂取することで、頭が冴えて眠気を覚ます効果が認められています。また、代表的なカフェインを含む飲料である緑茶やコーヒーには、リラックス効果も報告されています。他にも、緑茶は心臓・脳血管・呼吸器の病気による死亡リスクを下げ、コーヒーは肝がんを予防するなど様々な効能が明らかになっています。カフェインは適度に摂りながら、息抜きしていただければと思います。



今回のコラムで、腎臓とカフェインについて少しでも知るきっかけになれば幸いです。腎臓を大切に健康な生活を送りましょう。

参考・引用文献

厚生労働省 腎疾患対策

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/jinshikkan/index.html

農林水産省 カフェインの過剰摂取について

https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk_analysis/priority/hazard_chem/caffeine.html

内閣府食品安全委員会 食品中のカフェイン

https://www.fsc.go.jp/factsheets/index.data/factsheets_caffeine.pdf

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課
保健師 實石 明日美