

カフェイン

コーヒーやお茶に多く含まれるカフェインにはいろいろな作用があります。お茶を飲むと眠れなくなる働きは、大脳を興奮させ、疲労感を忘れさせ、眠気を追い払う働きがあるからです。コーヒーやお茶が世界中で飲まれるようになったのは、この目覚まし効果があるからだともいわれています。

このほかにも、カフェインには心臓の働きを強め血流を良くしたり、利尿作用、また胃液の分泌を良くする作用などがあります。

カフェインが含まれている薬は、眠気防止剤やドリンク類、は眠気防止効果、風薬や鼻炎薬それに乗り物酔いには眠気を催す成分がありますので、その予防策として使われ、鎮痛剤には効き目を浴するため、カフェインは配合されています。

このように有効なカフェインでも摂りすぎるといらいらや、頭痛、食欲不振、動悸などを起こす場合がありますので注意が必要です。特にドリンク剤などは漫然と飲むのは止めた方がいいです。