

ネスレのなぜなにコーヒー
眠気覚ましにはコーヒー。
では睡眠との関係は？



お話…ネスレ日本(株)

ウエルネスコミュニケーション室
室長 福島洋(農学博士)

カフェインの覚醒作用は
コーヒーの魅力のひとつ。
では睡眠にどのような影響を
するのでしょうか。

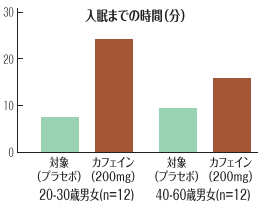
6世紀頃のエチオピア、山羊飼いの
カルディは夜眠らずに元気に跳ね
回る山羊が食べていた不思議な
赤い実(コーヒー)を見つけ修道院
に届けたという伝説があります。
「健康づくりのための睡眠指針
2014」にもある通り、良い睡眠
はからだどこころの健康に重要で
す。ではコーヒーは睡眠に対し
どついつ影響があるのでしょうか。

カフェインは血液・脳関門を通
過し、疲労感や眠気を誘うアデノ
シンが結合する受容体と拮抗する
ことにより覚醒作用を發揮します。
カフェインは摂取後約30分で血中
濃度がピークに達し、健康な人で
は半減するのに約4時間かかる
と言われています。就寝前3、4
時間以内のカフェイン摂取は控えた

方がよいと考えられているのはこ
うした理由によります。カフェイン
感受性には個人差が大きく、コー
ヒーを夜飲んでも問題なく眠れ
る人が多くいます。しかし、入眠
までの時間を伸ばしたり(図)、
睡眠を浅くしたりする可能性が
あることもわかってきました。

睡眠指針には、「良い睡眠のため
には、適度な運動、しっかりと朝食、
ねむりとめざまめのメリハリを」と
あります。カフェインの特徴をよく
理解し、活動的な日中のサポート
にこそ、コーヒーを活用してほしい
です。夕食後にはカフェインレス
コーヒーというのも賢い選択の
ひとつかもしれません。

図. 就寝前カフェイン摂取と睡眠
(二重盲検交差試験)



就寝1時間と3時間前に合計200mgのカフェイン
(コーヒー2杯強相当)を摂取すると10分程度の
入眠までの時間の延長が観察された。
(Drapeau C et al. J Sleep Res 2006より作図)