

カフェインの普及についての考察

Examination of caffeine prevalence

1K04A078

指導教員

主査 樋口満先生

久保 尊裕

副査 山崎勝男先生

我々はコーヒーやお茶を介して日常的にカフェインを摂取している。世界の人口の約半数が毎日のお茶を飲み、また三分の一の人がコーヒーを飲んでおり、日本も例外ではない。近年ではコーラなどに見られるカフェイン含有の嗜好品の増加により、子どもですらカフェインを摂取するようになっている。私たちはしばしば眠気覚ましの為にコーヒーなどを飲んだりしている。そのことで仕事の能率向上など、有益性を感じている人も多いのではないだろうか。よく知られているように、それはカフェインの効果である。しかしながら、我々がカフェインについてどれほど理解しているのかは疑問である。

眠気覚ましなどの有益性が認知されている一方、カフェイン中毒や妊婦のカフェイン摂取の危険性を耳にすることもある。そうした二面性をもつカフェインは、どういった位置づけで存在しているのか明らかではない。社会におけるカフェインとの関係も同様である。ドーピングにおいては禁止薬物ではなく、監視薬物という微妙な位置でモニターされているし、運動能力に関しても同様に曖昧な定義にとどまっている。

カフェインにおいては、その一定の定義・結論があまりにも曖昧なまま社会に放り出されている。効果の是非は定かではなく、我々はそうした状況でカフェインに浸っているのが実状である。

答えが宙吊りになっている理由のひとつがカフェインの薬理効果の低さにある。個々人のカフェイン感受性の問題もあるが、同じ嗜好行為の飲酒や喫煙のような著しい変化をカフェインから得ることはできない。相対的にカフェインはアルコールや

ニコチンよりも刺激に乏しいのである。コーヒーを飲む行為とお茶を飲む行為。この2つの間に、カフェインを摂取する行動、という共通認識を持つには無理がある。このことが確実にその薬理作用の低さを物語っている。コーヒーやお茶というのは元をたどれば、不衛生で味覚的に悪い水を安全で美味しいお湯にして飲むことから派生したものであり、根本的には嗜好に由来する産物である。カフェインはその副産物であり、また現在も副次的な役割から抜け出せずにいると言えよう。

しかし最大の要因はカフェインの世界的にカフェインが生活に深く関わっていることにありと見られる。水分摂取や嗜好の目的で、少なくとも中国では4700年前よりカフェインは日常に溶け込んできた。多種多様な人々で至る所にカフェイン飲料は根付いており、その数は枚挙にいとまがない。また、その普及率も桁外れである。世界の人口66億人の平均で一人当たり1年間に200杯ものカフェイン飲料を飲んでいるという。この飲料の途方もなく蔓延したカフェインの現状を統一的に定義することは途方もない作業のように思われる。種類によってカフェイン含有量は異なるし、日に何杯飲むのかによってその答えは変わってくる。加えて個々人のカフェインの耐性の程度、感受性、生活要因などが複雑に絡み合っているから、現状ではカフェイン摂取量を特定することすら困難な状況に陥っている。

長きにわたってカフェインの研究が行われながらも、21世紀、科学の時代に最も身近な物質、カフェインが未だに未解明の部分が多いのはこうした現状に由来するものと考えられる。多くの科学

者がカフェインを研究し、ある一定の答えを導くことには成功した。しかし、それ以上の憶測が世の中に出回り、私たちは広がりすぎた世界で戸惑っている。さらにイギリスで紅茶からコーヒーに移りかわっているように、世の中のカフェイン摂取動向は

日々変化している。こうした流れの中でどうすれば答えを得ることができるのか。カフェインを理解する道のりは険しい。