



## Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて！～

### カフェインコントロール

すっかり秋めいて、外で過ごすのが気持ち良い季節になりました。この季節は惰眠を貪りたくなりますが、眠気を覚まし集中力を高めるためにも、カフェインの摂取が良いというのは聞いたことがあると思います。薬局にもカフェイン製品が売られていますが、その効果を最大限に使えていますでしょうか？

友人である医師が睡眠健康プログラムを立ち上げ、アスリートに指導しているとのことでしたので、私も学ばせていただきました。メディセレスでも先日、模擬試験が実施され、国家試験受験者は“戦闘モード”を上げないといけませんので、何かヒントを得たいと考えたからです。

その中で出てきたのが「カフェインコントロール」という言葉です。カフェインを摂取する際に一番効果的なのが「コーヒー」とのことです。次は「玉露」だそうです。そして、どう飲むのが効果的なのかについては、「ちびちび飲む」とのことです。一度にゴクゴク飲むのではなく、少しずつ時間をかけて飲むことで効果を持続させるそうです。これまで紅茶をゴクゴク飲んでいた私は反省し、これからは玉露をちびちび飲むことにします。

私たちはこれまで患者さんに薬の適正使用を伝えてきましたが、今後はカフェインコントロールも伝えていき、受験生や集中力を高める必要のあるスポーツ選手のフォローをし、自分自身の眠気も集中力もコントロールしていきましょう。