

／ 経営者・従業員のための ／

# 健康

## ひとくちメモ



(公財) 福井県健康管理協会臨床検査技師・健康運動指導士  
長谷川 敏彦

### その疲れ、コーヒーで整える？ 集中力を高める正しい飲み方

「仕事中、「なんとなく集中できない」

「午後になると強い眠気が出る」と感じる事はありませんか？そんな時多くの方がコーヒーを手に取ります。しかし、飲み方を間違えると、かえって疲れやすくなる事もあります。今回は、集中力向上のためのコーヒーの上手な取り入れ方についてご紹介します。

コーヒーに含まれるカフェインは、脳を覚醒させる働きがあります。これは、眠気を引き起こす「アデノシン」という物質の働きを抑える事で実現されます。適切に摂取すれば、集中力や作業効率の向上が期待されます。ただし、この効果は飲んですぐに最大になるわけではなく、摂取後30分前後でピークを迎える点がポイントです。

#### 飲むタイミング

まず意識したいポイントです。朝一番に飲む方も多いですが、起床直後は体内で自然に覚醒ホルモン（コルチゾール）が分泌されているため、コーヒーの効果を感じにくい時間帯です。おすすめは、起床から1〜2時間後。仕事を本格的に始めるタイミングに合わせる事で、より効率よく集中力を引き出せます。

#### 午後の飲み方

昼食後の眠気対策としてコーヒーは有効ですが、15時以降の摂取には注意が必要です。カフェインの効果は4〜6時間程度持続するため、夕方以降に飲むと夜の睡眠の質を下げてしまう可能性があります。結果として、翌日の疲労感につながる悪循環を生むこともあります。

#### 飲む量

これも大切です。集中力を維持するためには、1回に大量に飲むのではなく、少量をこまめに摂る方が効果的です。1回にマグカップ1杯ではなく、半分程度を数回に分けて飲むことで、覚せい状態を安定して保つことができます。飲み過ぎは動悸や不安感の原因にもなるため、1日あたりコーヒー2〜3杯程度を目安とするとよいです。

#### 飲む量

カフェインには利尿作用があるため、コーヒーだけを飲み続けると体は軽い脱水症状になりやすくなります。

これが頭痛やだるさの原因になる事もあります。コーヒーを飲む際は、水もこまめに摂る事を意識しましょう。

#### コーヒーはあくまで補助

重要な点です。睡眠不足や生活リズムの乱れがある状態では、どれだけ工夫しても本来のパフォーマンスは発揮できません。まずはしっかりと睡眠と規則正しい生活を土台に、その上でコーヒーを上手に活用することが、集中力を高める近道です。

最後に、コーヒーはただの嗜好品ではなく、使い次第で仕事の質を高める強い味方になります。日々の飲み方を少し見直すだけで、疲れにくく、集中しやすい状態を作ることができます。ぜひ今日から、意識して取り入れてみてください。

