

研究・調査報告書

分類番号	報告書番号	担当
C-139	13-321	慶應義塾大学
題名 (原題/訳)		
Effects of caffeinated vs. non-caffeinated alcoholic beverage on next-day hangover incidence and severity, perceived sleep quality, and alertness. 飲んだ次の日の二日酔い発生率、二日酔いの重症度、感じられた睡眠質と敏捷性に対するカフェイン含有 対 非カフェイン含有アルコール飲料の効果		
執筆者		
Rohsenow DJ ¹ , Howland J, Alvarez L, Nelson K, Langlois B, Verster JC, Sherrard H, Arnedt JT.		
掲載誌		
Addict Behav. 2014 Jan;39(1):329-32.		
キーワード		
アルコール、カフェイン、睡眠、二日酔い		
要 旨		
<p>目的：</p> <p>二日酔いまたは睡眠に関してのカフェインとアルコールの効果についての信条より、これらの混合物を消費する動機付けをきたす可能性がある;従って、実際の効果についての情報が必要である。我々は、カフェイン含有対非カフェイン含有ビールの飲用が睡眠の質や翌朝に眠いこと、二日酔いの発生率とその重症度に異なった影響を与えるか否かにつき調査した。</p>		
<p>方法</p> <p>大学生 (89%) と最近の卒業生のアルコール飲用者が、以下を受けるためにランダム化された：(1)普通のビール (n=28) に 69mg のカフェイン相当を添加/12oz のグラスビール、または (2)カフェイン (n=36) のないビール (0.12g%の呼気中アルコール濃度 BrAC を達成する充分な量)。8時間の睡眠期間観察され、参加者は二日酔いの計測、睡眠の質、睡眠への遅れ、睡眠時間と眠いことが測定された。</p>		
<p>結果</p> <p>カフェイン含有ビールは認められた睡眠の質を改善し、その効果の大きさは朝の敏捷性で睡眠の質より大きく、入眠の遅れまたは全体の睡眠時間では効果はなかった。二日酔い発生率または重症度の上で効果は見られなかった。</p>		
<p>結論：</p> <p>カフェインとアルコールを混ぜることは、この集団では急性に飲んだ後に、有意に睡眠の量をそこなわず、入眠を妨げず、翌朝の二日酔いや眠いことに影響を及ぼさない。</p>		