

あらたな想いをカタチに...

とにもあゆむ



静岡県周智郡森町小國神社宮川沿い紅葉

No. 49 秋号

= もくじ =

- カフェインの効能と悪影響 (豆知識)
- 2025年10月最低賃金改定 神奈川県最低賃金と 全国加重平均の推移



倉田会の理念「とにもあゆむ」
患者様とともにトータルケアを目標として歩みます。

◎地域とともに

地域とともに保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を展開し地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。

◎関係者とともに

関係機関への情報提供やセカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう努力して歩みます。

◎職員とともに

最良の医療・最良の介護を念頭に患者様、「利用者様の利益につながるよう検討し最良のチームを目指し歩みます。



医療法人財団 倉田会

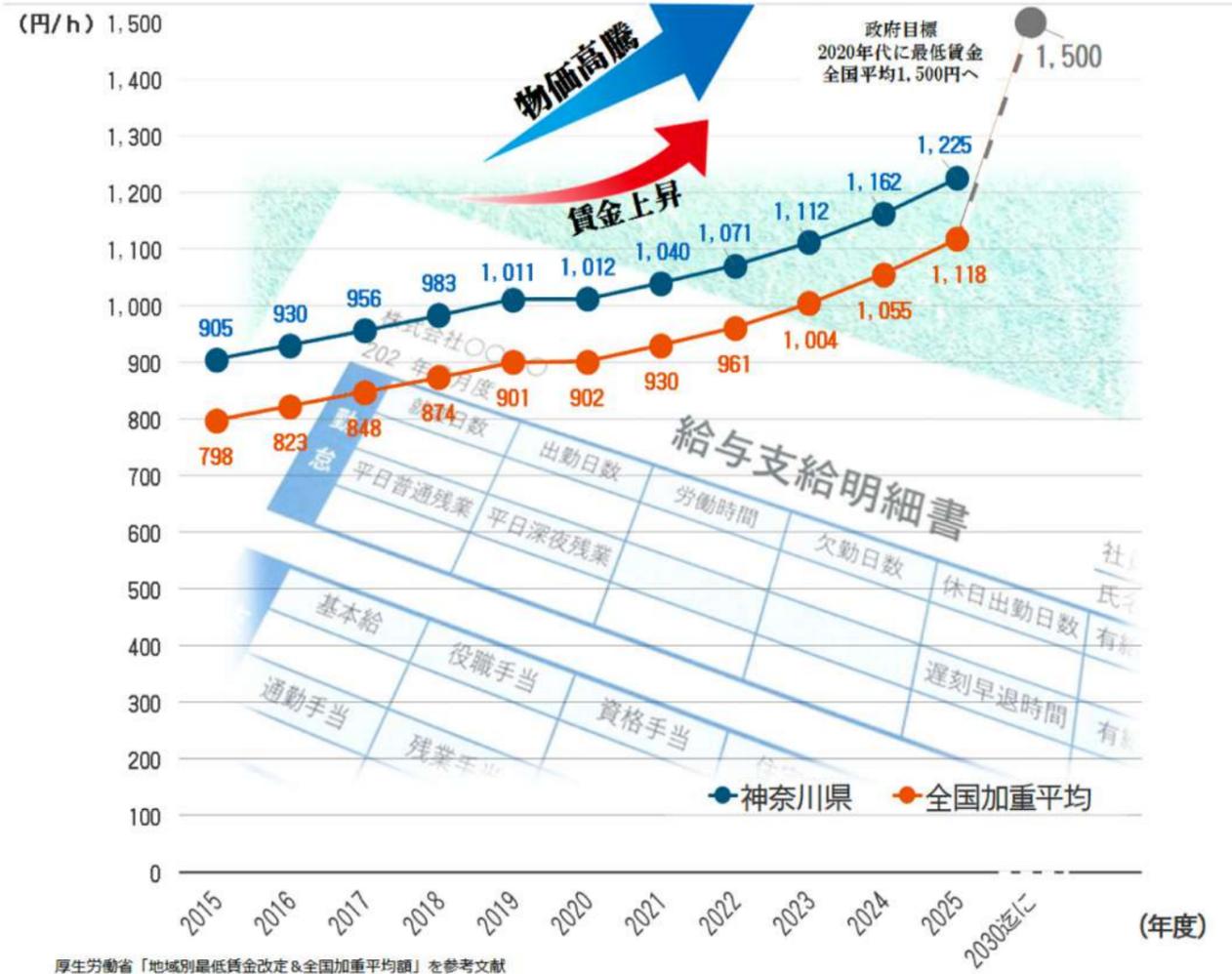
2025年10月最低賃金改定について

2025年度の神奈川県の最低賃金は、2025年10月4日から時給1,225円が適用されます。これは、従来の時給1,162円から63円の引き上げとなり、この改定は過去最大の引き上げ幅5.42%となります。引き上げは物価高騰、人手不足の深刻化、地域間格差の是正への対応が主な背景にあり、すべての都道府県で時給 1,000円を超えることが見込まれています。



扶養範囲や社会保険加入条件への影響がある方は、十分に考慮して、働く必要があります。勤務先担当者にお尋ねください。

年度別最低賃金の推移【2015年～2025年】



【制作・発行元】

2025年（令和7年）10月1日発行（No.49//秋号）
医療法人財団倉田会 法人本部 理念推進室
～プロジェクトチーム とにもあゆむ～
〒254-0018
神奈川県平塚市東真土4-5-26
TEL0463-53-1955 FAX0463-53-1957
<http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】秋の夜長、月明かりに誘われ思いも深くなる…涼やかな風がカーテンをそと揺らし、微かな金木犀の甘い香りが鼻先をかすめ、窓の外では虫の音が静かに奏でる。こんな夜は、つい物思いにこぼれてしまいます。普段は通り過ぎてしまう小さな感情や記憶が、静寂の深みにそと浮かび上がる。そんな穏かな時の流れが、心身の疲れを労わり、真昼の喧噪をほんのひと時忘れさせてくれます。だからこそ忙しい日々の中でも、我と語りう余白を忘れずにしたいものです。「ふと立ち止まる時間」…ほんの少しスマホを脇に置いて、自分だけの「静けさ」と向き合い、心に充電してみるのも良いのかもかもしれませんね。



カフェインの効果と悪影響について (豆知識)

カフェインとは、コーヒー豆やカカオ豆、茶葉などの植物やコーラなどの清涼飲料水、チョコレート、エナジードリンクなどに含まれる天然のアルカロイド化合物です。

また医薬品やサプリメントにもカフェインが含まれる場合があります。カフェインは中枢神経を刺激する作用があり、覚醒作用と集中力を高める目的で利用されてきました。その化学的特徴から、摂取後は比較的速やかに血中に吸収され作用が数時間続きます。

カフェインは効果がある反面、過剰摂取すると心身に影響を与えるおそれがあることに気を付ける必要があります。

■カフェインの効果

①覚醒作用

カフェインは脳内で、アデノシンという神経伝達物質の働きを妨げます。アデノシンは、脳に疲れたから休むという信号を出す物質ですが、これをブロックすることで眠気が軽減され、集中力が高まります。そのため、仕事や勉強前にコーヒーを飲むとスッキリ目が覚めたように感じるようになります。

②集中力と認知機能の向上

少量のカフェインは注意力や記憶力を一時的に高める効果があります。受験生が利用するのはこのためで、短時間のパフォーマンス向上には有効とされています。

③運動能力の向上

カフェインを運動前に摂取すると筋肉の収縮を助け、持久力と敏捷性を高める作用があります。

④気分の改善

適度なカフェインはドーパミンやノルアドレナリンの分泌を促進し、気分を高揚させる効果があります。



朝のコーヒーで「よし、今日も頑張ろう」という気持ちになれるのは、単なる習慣だけでなく、脳内の化学的変化によるものです。

⑤利尿作用と代謝促進

カフェインは腎臓の血流を促進することで、体内の水分を尿として排出しやすくします。また、脂肪分解を促す作用もあり、ダイエットや交感神経が刺激され、体温上昇や基礎代謝アップが期待できます。

■カフェインの悪影響

カフェインは、良いことばかりではありません。摂取量や体質により健康への悪影響をもたらします。

①不眠や睡眠の質の低下

カフェインの効果は摂取後30分〜2時間でピークに達し、その後も半減期は約3〜7時間と長めです。夕方や夜に摂取すると、寝つきが悪くなったり深い眠りが妨げられ、慢性的な睡眠不足の原因になるおそれがあります。

②動機や不安・イライラ

カフェインは交感神経を活発にするため、過剰に摂ると心拍数の増加や不安感、手の震え、焦燥感を引き起こすことがあります。

③胃腸への負担

特にストレスが、多い状況や心臓に持病がある人には注意が必要です。カフェインは胃酸の分泌を促すため、空腹時に濃いコーヒーを飲むと胃もたれや胃痛を感じることがあります。また、腸の動きを過度に刺激することで、腹痛や下痢を引き起こすこともあります。特に胃腸が敏感な人や胃炎や逆流性食道炎の人には悪化に要注意です。



④頭痛 倦怠感や集中力低下

毎日常量のカフェインを摂取していると、体が慣れて依存状態になり、急に摂取をやめると、頭痛や倦怠感、集中力低下、眠気などのカフェイン離脱症状が数日続くことがあります。

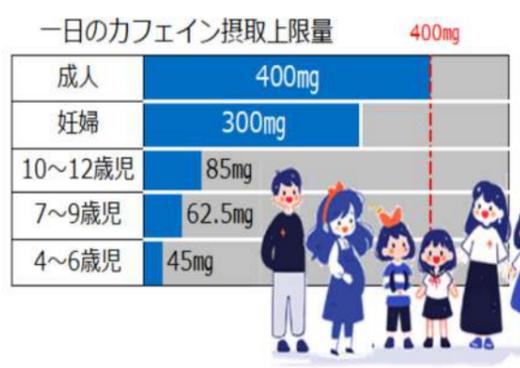
⑤妊娠・授乳期のリスク

妊娠中の女性が、カフェインを過剰摂取すると、胎児の発育阻害、低出生体重児、早産、流産、死産のリスクを高める可能性があります。

また授乳を通して乳児が、カフェイン摂取することになり睡眠や落ち着きに影響を与える可能性があるため注意が必要です。

■カフェインとの上手な付き合い方

- 夕方以降は摂取を控えることで、睡眠の質を守る。
- 過剰摂取は控え、必要な時だけ効果的に摂るようにする。
- カフェインレスやゼロを摂ることで、リスクを減らせる。
- 胃の調子や心拍、睡眠の質など自分の許容量を知ることが大切である。



◆カフェインの由来

カフェインという名前は、ドイツ語で「コーヒーをする」「カッフェ(Kaffe)」と「コーヒーに含まれる物質であることを示す」「イン(ing)」が組み合わさって命名されました。1819年にドイツの化学者フリードリヒ・フェルディナント・ルンゲが、コーヒーの成分を分離し、この名が付けられました。



飲料中のカフェイン濃度

食品名	カフェイン濃度	備考
カフェインを多く含む清涼飲料水	32~300mg/100ml	製品によって、カフェイン濃度、内容量が異なる
インスタントコーヒー	1杯あたり80mg	2g使用した場合
コーヒー (浸出液)	60mg/100ml	浸出法: コーヒー粉末10g、熱湯150ml
紅茶 (浸出液)	30mg/100ml	浸出法: 茶5g、熱湯360ml、1.5~4分
ココア	0.2g/100ml	粉末
煎茶 (浸出液)	20mg/100ml	浸出法: 茶10g、90℃ 430ml、1分
ほうじ茶 (浸出液)	20mg/100ml	浸出法: 茶15g、90℃ 650ml、0.5分
烏龍茶 (浸出液)	20mg/100ml	浸出法: 茶15g、90℃ 650ml、0.5分
玄米茶 (浸出液)	10mg/100ml	浸出法: 茶15g、90℃ 650ml、0.5分

カフェインに対する感受性には個人差があります。一日のカフェイン上限量と飲料中のカフェイン濃度(表)を参考に体調と相談しながら、摂取量を調整し心配な場合は、摂取を控えるか医師に相談しましょう。

「農林水産省・厚生労働省・消費者庁・食品安全委員会などの文献を参考に本文編集

