



チョコレートを食べすぎると、鼻血が出るのはなぜ

原因はチョコレートの中のカフェイン

チョコレートの中には、ほんの少しですが、カフェインが入っています。よく、寝る前にコーヒーを飲むと、ねむれなくなるといいますが、これは、カフェインが原因です。

カフェインには、人間の神経を興奮させるはたらきがあるため、寝る前にコーヒーを飲むと、興奮してねむれなくなるのです。チョコレートの中にも、カフェインが入っていますから、チョコレートを食べすぎると、同じように体が興奮するのです。

鼻の中は、ねん膜というすい膜でおおわれており、この血管はとても細いのです。体が興奮するというのは、体の中の血のめぐりがよくなることですから、チョコレートを食べすぎて体が興奮すると、鼻の中の細い血管にも、いちどにたくさんの血が流れこむこととなります。そのため、鼻の中に、傷がついたわけでもないのに、鼻の中の細い血管が破れてしまい、鼻血が出ることもあるのです。

鼻血が出るのはチョコレートだけ？

食べすぎると鼻血が出るのは、チョコレートだけではありません。ピーナッツやクルミ、ニンニクなども、食べすぎると鼻血が出ることがあります。あまり食べすぎないよう、注意しましょう。（監修・保志 宏）

