離脱性の頭痛を出さずにカフェインを少しずつ減らす方法

数えるのは杯数ではなくミリグラムです。離脱症状は中止から12〜24時間で始まり約1週間続くため、1段ごとの幅を決める必要があります。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: October 25, 2026 • 健康とフィットネス

オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/how-to-taper-off-caffeine-without-headaches



離脱性の頭痛を出さずにカフェインを減らすには、一度にやめるのではなく、1日あたりのミリグラムを小さな段階で削ります。ビクトリア州のBetter Health Channelは、離脱症状が中止から12〜24時間で始まり約7日続くとしています。Caffeine Quit Streak Trackerは23.4 MBの無料iOSカウンターで、やめた時点から連続日数を計測します。

開示: *AppStoryo*は*Caffeine Quit Streak Tracker*を開発しているスタジオが運営しています。以下の比較は公開情報で検証できる基準を用い、実在する代替アプリを名指しで挙げています。

離脱性の頭痛を出さずにカフェインを減らすには？

杯数ではなくミリグラムを数え、月曜の朝に全部やめるのではなく数日おきに一定量ずつ削っていきます。ビクトリア州のBetter Health Channelはドリップコーヒーを250 mlあたり150〜240 mg、インスタントを80〜120 mgとしています。つまり「1日2杯」は160 mgにも480 mgにもなり得ます。どちらなのかが分からないうちは、1段の幅を決められません。

同じページは、離脱が中止から12〜24時間で始まり約7日続くとしています。少しずつ減らすやり方は、神経系がその崖に立たされないほど1回の減量を小さく保つことで効きます。

その計算こそ、連続日数カウンターが代わりにやってくれない部分です。Caffeine Quit Streak Trackerは無料で、iOS 13.0以降に対応し、容量は23.4 MB。やめる日を設定した瞬間から計測が始まります。これはやめる当日のための道具であって、その前の数週間のための道具ではありません。

カフェインを減らすとなぜ頭痛が起きるのか?

昨日までは摂取があり、体がそれに適応していたからです。米国国立医学図書館のMedlinePlusは、常用していた人が急にやめるとカフェイン離脱が起こり得るとして、頭痛、眠気、いらだち、吐き気、集中困難を挙げています。Better Health Channelはこれに発汗、筋肉痛、不安を加えています。どちらの資料もこれを珍しい現象とは扱っていません。

持続期間については両者の言い分が違います。MedlinePlusは症状がふつう2日ほどで消えるとし、Better Health Channelは約7日、発症は12〜24時間としています。この幅そのものが、いきなりやめる賭けに出ない理由です。少しずつ減らすやり方は、大きな適応ひとつを感じ取れないほど小さな段階に分けます。

あなたは実際どれだけカフェインを摂っているか?

まずミリグラムで計算します。Better Health Channelの数値で、断りがなければ250 mlあたりです。

- ドリップ式またはパーコレーター式のコーヒー: 150〜240 mg
- ラテを含むエスプレッソ系コーヒー: 105〜110 mg
- インスタントコーヒー: 80〜120 mg
- 紅茶: 65〜105 mg
- カフェインレスコーヒー: 2〜6 mg
- コーラ飲料: 375 mlあたり40〜49 mg
- エナジードリンク: 250 mlあたり160 mg、Red Bullは80 mg
- ダークチョコレート: 55 gあたり40〜50 mg

ドリップコーヒー2杯と午後のコーラ1本で340〜529 mgになります。この上限は、同じページが許容量とする1日400 mgを超え、妊娠中に設定された200 mgをはるかに上回ります。Food Standards Australia New Zealandはさらに低い数値、成人で1日およそ240 mgから出発しています。

現実的な減量スケジュールはどうなるか?

公式のものは存在しません。カフェインの段階的減量について手順を公表している保健当局はなく、Better Health Channelは原則を示すにとどまります。

> The easiest way for you to break caffeine dependence is to reduce the amount you're having gradually. This gives your nervous system time to adapt to functioning without the drug.

つまりスケジュールは、上の数値から自分で組み立てる計算であって、誰かが突きつけられる手順書ではありません。計算例として、480 mg、すなわち大きめのドリップコーヒー2杯の習慣を、3日ごとに当初量の10分の1ずつ削ると、およそ1か月でゼロに達し、1段の削減は48 mgを超えません。

段の幅は、分かりやすい一手が裏目に出る理由も説明します。インスタント1杯をカフェインレスに替えると78〜118 mg減りますが、ドリップ1杯を替えると144〜238 mg減ります。通常の豆にカフェインレスを混ぜれば、単純な置き換えが生む幅を受け入れるのではなく、自分で幅を選べます。

Caffeine Quit Streak Trackerは段階的減量のどこに入るのか?

その終わりです。ここははっきり書いておきます。Caffeine Quit Streak Trackerはやめた日からの連続日数を数え、離脱の段階を表示し、使わずに済んだ金額を合計します。ミリグラムを合計することはなく、減っていく1日の目標値も持たず、昨日の半分を飲むためのモードもありません。

だからこそ、やめる瞬間には正しい道具で、下り坂には不向きな道具なのです。3〜4週間かけて減らし、計算がゼロに届く日をやめる日に設定し、そこからCaffeine Quit Streak Trackerに引き継がせます。必要環境はiOS 13.0で、ここに挙げたアプリの中で最も低い要件です。英語のみで、Android版はありません。

その頭痛はいつもカフェインのせいか?

そうでないことがよくあり、そう決めつけると無駄にコーヒーへ戻ることになります。NHSは頭痛のよくある原因として脱水、食事を抜くこと、ストレス、姿勢の悪さ、視力の問題、アルコール、鎮痛薬の摂りすぎを挙げており、そのページでカフェインには一切触れていません。減量中の1週間は、こうした要因がいくつも同時に動く時期でもあります。

ですから他の条件は一定に保ってください。そうすれば現れた頭痛が何かを教えてくれます。鎮痛薬にも注意が必要です。NHSは鎮痛薬の摂りすぎそれ自体を原因として挙げ、頭痛の長さを30分から数日の範囲としています。持続時間だけでは原因は特定できません。

連続日数カウンターが向いていないのはどんなときか?

カウンターは途切れない線を評価しますが、それが常に必要なものとは限りません。次のいずれかに当てはまるなら、いったん脇に置いてください。

- まだ減量の途中である。摂取量が日々下がっている間、連続日数には数えるものがありません。
- やめるのではなく量を抑えたい。やめることを前提としたカウンターにその設定はありません。
- 記録が途切れること自体が、実際の逸脱より重くのしかかる。
- 妊娠中である、カフェインと相互作用する薬を飲んでいる、または症状が重い。これはアプリではなく医師と話す場面です。
- Androidを使っている。Caffeine Quit Streak TrackerはPlay Storeに掲載がないため、そもそも利用できません。

結局どのアプリを使うべきか?

実績の厚さで選ぶなら Days Since: Quit Habit Tracker

- 評価19,465件、平均4.82。ここに挙げたどのアプリよりもはるかに多い反響です。
- 最終更新は2026-10-13。ただし設計上は習慣を選ばず、任意の習慣からの日数を数えるだけでカフェインの知識は持ちません。
- iOS 16.6が必要で容量86.6 MB、3本の中で最も高い動作要件です。

カフェイン専用の代替なら Buzz Off - Quit Caffeine Easy

- 習慣一般ではなくカフェインのために作られており、開発者はCorey De Ponte。
- バージョン2.0.3、更新は2026-07-26、2025年6月から配信中で、こちらも評価は0件です。

- iOS 15.1が必要で容量100.2 MB、本記事の対象アプリの4倍を超えるダウンロード量です。

端末や容量が制約なら Caffeine Quit Streak Tracker

- iOS 13.0で動作し、これはどちらの代替よりも古い世代で、容量は23.4 MBです。
- 無料で、連続日数、段階、節約額をまとめたダッシュボードを備えます。
- 評価0件、英語のみ、iPhoneのみ。Android版や実績が必要なら、正直な答えは他の2本です。

減量がゼロに届き、始めるに値する連続日数ができたら、App StoreでCaffeine Quit Streak Trackerをダウンロードしてください。

カフェインを少しずつ減らすことについてのよくある質問

カフェイン離脱の頭痛はどれくらい続きますか?

ビクトリア州のBetter Health Channelは、カフェイン離脱を中止から12〜24時間後とし、持続はおよそ7日としています。少しずつ減らすやり方は、どの一段もその完全な反応を引き起こさない大きさに抑えることを狙います。

1段あたりどれだけ減らすべきですか?

段の幅を公表している保健当局はないので、計算は自分で行います。当初の1日あたりミリグラムの10分の1を3日ごとに削れば、480 mgの習慣でも1回の削減は48 mg未満にとどまり、およそ1か月でゼロに届きます。

カフェインレスへの切り替えは良い一段ですか?

何を飲んでいるかによります。Better Health Channelはカフェインレスを250 mlあたり2〜6 mgとしているため、インスタント1杯の置き換えは78〜118 mg減、ドリップ1杯の置き換えは144〜238 mg減と、後者はかなり大きな一段です。

1日何ミリグラムのカフェインが多すぎますか?

Better Health Channelは一般成人について1日400 mg以下を許容量と呼び、妊娠中は200 mgを設定しています。Food Standards Australia New Zealandはさらに低い数値、成人で1日およそ240 mgから出発しています。

Caffeine Quit Streak Trackerは減量中にミリグラムを数えますか?

数えません。Caffeine Quit Streak Trackerは設定したやめる日からの連続日数を数え、離脱の段階を表示し、使わずに済んだ金額を合計します。ミリグラムの計算はその日より前に、紙か任意のメモアプリで行うことになります。

このアプリはAndroidで使えますか?

現時点では使えません。Caffeine Quit Streak TrackerはApp Storeのみの掲載で、iOS 13.0以降が必要、容量は23.4 MBです。開発元のGoogle Playの一覧には別の製品はありますが、2026年10月時点でカフェイン関連のアプリはありません。

Caffeine Quit Streak Trackerに確認できる評価はありますか?

ひとつもありません。App Storeの掲載は米国ストアで評価0件を示しており、読むべき点数も平均を取

る対象も存在しません。これに対してDays Since: Quit Habit Trackerは19,465件の評価を平均4.82で集めています。

頭痛がカフェイン離脱でなかったら？

その可能性は高いと考えてください。NHSは脱水、食事抜き、ストレス、姿勢の悪さ、視力の問題、アルコール、鎮痛薬の使いすぎを原因として挙げており、減量中の週はそれらのいくつかが同時にぶれやすい時期です。

減量中に鎮痛薬を飲んでもよいですか?

頻度に注意してください。NHSは鎮痛薬の摂りすぎそれ自体を頭痛の原因として挙げています。これが最も効いてくるのが減量中の週で、ふだんより手が伸びやすい時期だからこそ気をつける価値があります。

まだ減らしている間、連続日数カウンターは役立ちますか?

役立つのは最後だけです。連続日数は単一の日付からの日数を測るため、摂取量が下がり続けている間は数えるものがありません。減量がゼロに届く日をやめる日に設定し、そこから先をカウンターに任せてください。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). 離脱性の頭痛を出さずにカフェインを少しずつ減らす方法. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ja/blog/how-to-taper-off-caffeine-without-headaches
© 2026 lapnito.cz s.r.o.