

カフェインのとりすぎ

体調がなんだか優れず食欲がなかったので、朝からコーヒーばかり飲んでいたら
なんだか、心臓の動悸が激しくなってしまった。
バイト先なんかでもよくコーヒーをたくさん飲んで、
耳鳴りとか、帰りの電車で気持ち悪くなったりすることはあったけど、
心臓の動悸がこんなに激しくなったのは初めてだったので、少し恐怖感を感じてしまった。
まあ、空腹が問題なのかということで、卵やいて、パスタゆでて食べたら収まった。
うーん、気をつけよう。