

カフェイン中毒に注意

(2017.10)

2017年6月14日沖縄タイムス社から「カフェイン中毒5年で3人死亡」の見出しで新聞報道がされました。「カフェインは、一度に1g以上を摂取すると中毒症状を示す」としています。

ドーピングにおいては、カフェインは興奮薬として監視プログラムに入っています。

カフェイン含有の眠気防止薬(一般用医薬品)を一覧にしました。共通して、分類は3類、15歳以上の服用としています。

一般医薬品ほどの含有ではないですが、通常のコーヒー飲料よりエナジードリンクではカフェインを多く含む商品があり、本数に注意する必要があります。

これら情報を参考に学校での質問等適切に備えてください。(資料作成 沖縄県学校薬剤師 大城恭子)

	一般医薬品名	無水カフェイン量/day	カフェイン水和物量/day	クエン酸カフェイン量/day	カフェイン量/day
1	カフェクール500	500mg(3包)			
2	カフェロップ	500mg(12個)			
3	ダイヤルモカ	500mg(3錠)			
4	トメルミン	500mg(3錠)			
5	カフェソフト	465mg(5錠)			
6	エスタロンモカ12	400mg(4錠)			
7	エスタロンモカ錠	300mg(3錠)			
8	オールP錠F	300mg(3錠)			
9	カフェクール200	200mg(1包)			
10	新オールP	200mg(1アンプル)			
11	アオーク		200mg(1本)		
12	ポンツシン内服液		200mg(瓶)		
13	モリピン内服液		200mg(瓶)		
14	ヒロオールPキング				200mg(アンプル)
15	ハイエナル"88"内服液		50mg(瓶)	150mg(瓶)	
16	ハイエナル"88"内服液(コーヒー風味)		50mg(瓶)	150mg(瓶)	
17	エスタロンモカ内服液		150mg(瓶)		

参考資料:JAPC・一般医薬品集 2018年

(参考)
食品中のカフェイン濃度

食品名	カフェイン濃度	備考
エナジードリンク又は眠気覚まし用飲料(清涼飲料水)	32~300 mg/100 mL (製品1本当たりでは、36~150 mg)	製品によって、カフェイン濃度及び内容量が異なる。
コーヒー(浸出液)	0.06 g/100 mL (=60 mg/100 mL)	浸出法: コーヒー粉末10 g、熱湯150 mL
インスタントコーヒー(粉末)	4.0 g/100 g (2 g使用した場合、1杯当たり80 mg)	
せん茶(浸出液)	0.02 g/100 mL (=20 mg/100 mL)	浸出法: 茶葉10 g、90℃湯430 mL、1分
ほうじ茶(浸出液)	0.02 g/100 mL (=20 mg/100 mL)	浸出法: 茶葉15 g、90℃湯650 mL、0.5分
玄米茶(浸出液)	0.01 g/100 mL (=10 mg/100 mL)	浸出法: 茶葉15 g、90℃湯650 mL、0.5分
ウーロン茶(浸出液)	0.02 g/100 mL (=20 mg/100 mL)	浸出法: 茶葉15 g、90℃湯650 mL、0.5分
紅茶(浸出液)	0.03 g/100 mL (=30 mg/100 mL)	浸出法: 茶葉5 g、90℃湯360 mL、1.5~4分

(注)

エナジードリンク又は眠気覚まし用飲料(清涼飲料水)は、市販11製品の成分表示等(2015年12月22日) コーヒー、インスタントコーヒー、紅茶、せん茶は、「日本食品標準成分表2010」
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/gijyutu/gijyutu3/houkoku/1298713.htm (外部リンク)

資料:農林水産省・カフェイン過剰摂取について