

# えいよう掲示板

今年も暑い季節がやってきました。気温が上がると口当たりの良いさっぱりとした炭酸飲料・ジュース、汗をかいた体への栄養補給にスポーツドリンクを選ぶことも多いのではないのでしょうか。

しかし、これらの飲料の飲みすぎで「ペットボトル症候群」を起こす恐れがあります。

今回はこの危険な水分補給のペットボトル症候群についてお話しします。

## ○ペットボトル症候群とは？

ペットボトルで気軽に飲めるスポーツドリンクや清涼飲料水を毎日大量に飲むことにより、高血糖になり、知らぬ間に糖尿病が進み、ひどい時は**糖尿病性ケトアシドーシス**（糖尿病の悪化した状態）となってしまうことをいいます。「**清涼飲料水ケトアシドーシス**」、「**ソフトドリンクケトアシドーシス**」とも呼ばれます。

全身の倦怠感のほか、腸痛や嘔吐、場合によっては意識障害から昏睡に至ることもあります。



清涼飲料水の多くは10%前後の糖分を含み、体内への吸収が早い果糖などの単糖類がほとんどですが、それほどの満腹感は得られないし、飲みやすく作られているので過剰に摂取しがちです。




さらに血糖値が上昇してくると、のどが渇くのですが、これが**高血糖のせいと気づかず更に清涼飲料水を飲み続けるという悪循環に陥るケースも多いようです。**



※健診結果の血糖検査で異常なくても、甘い清涼飲料水などを日常的によく飲み、上記のような症状があれば医療機関を受診しましょう。

## ○ジュースには砂糖がこんなに入っている！

身近な飲み物にはどれくらいの糖分が含まれているのでしょうか。下の表で確認してみましょう。

飲み物	含まれている糖分量
コーラ(500ml)	15~16個 
果汁入り飲料(500ml)	10~12個 
スポーツドリンク(500ml)	9個分 

(※角砂糖 1個で糖分 3~4g 相当)

ちなみにショートケーキ 1切れ = 角砂糖 8個分といわれています。

→つまり、コーラ 1本を飲むことはショートケーキ 2切れ分の砂糖を摂取するのと同じ。

飲み物に含まれる砂糖は目に見えず意識しづらいため、摂りすぎには注意しましょう！！

## ○ペットボトル症候群を起こさないために

- ・水分補給はお茶や水などの糖分の少ない飲み物を選びましょう  
(カロリーゼロの飲料でも OK)
- ・コーヒーや紅茶は、利尿作用のあるカフェインを含むので避けましょう
- ・運動などで汗をかいた場合は水分だけでなくミネラルも補給しましょう
- ・スポーツドリンクは糖分が多いので、大量に一気に飲みすることは避けましょう  
→2~3倍に薄めて飲むと体内にも吸収されやすくなります
- ・飲み物を冷やしすぎないようにしましょう  
→冷やしすぎると甘さを感じにくく飲みすぎる原因に！

購入する際は成分表示  
をチェックしましょう

ペットボトルは手軽に購入でき持ち運びにも便利ですが、清涼飲料水の飲み過ぎには注意が必要です。日常的に飲むのではなく、“運動後だけ”・“汗をかいた時だけ”とするのがよいかもしれません。  
糖分控え目の水分補給を心掛け暑い季節を乗り切りましょう◎

