



## NST 通信 Vol.42

令和 6 年 9 月号

### 〈ペットボトル症候群について〉

夏の疲れが出始める季節となりました。暦の上では季節は“秋”ですが、まだまだ日中の気温は高く、冷たい飲み物をつい手に取ってしまいます。皆さんは普段どのようなドリンクを飲んでおられるのでしょうか？

#### 〈ペットボトル症候群とは〉

近年注目されている「ペットボトル症候群」という言葉を聞かれたことはありますか？正式名称は「ソフトドリンクケトーシス」「清涼飲料水ケトーシス」と言われ、甘い飲み物を大量に摂取することによって起こる急性の糖尿病の一種です。果物の缶詰やアイスクリームなど、糖分の多い食品の大量摂取でも発症することが報告されています。

#### 〈ペットボトル症候群の発症のメカニズム〉

糖分を多く含む飲料を大量に飲むことで、高血糖になって喉が渇きます。その喉の渇きを癒そうと、また糖分の多い飲料を大量に飲むことでさらに血糖が上がり、膵臓から上手くインスリンが分泌されない状態となります。

#### 〈ペットボトル症候群の症状〉

基本的な症状は糖尿病と同じです。

- ・喉の渇き：血液中のブドウ糖の量が増え、その濃度を下げようと水が欲しくなる
- ・多尿：高血糖によって体が余分な糖を排出しようとする
- ・倦怠感：糖が上手くエネルギーとして利用されない
- ・腹痛・嘔吐：ケトン体が増加することで胃腸などに負担がかかる

重篤な場合、血液が酸性に傾くことで神経機能が低下して、意識障害や昏睡状態になることがあります。



## 〈ソフトドリンクなどに含まれる糖分について〉

\*スティックシュガー1本あたり3gで換算

・スポーツドリンク 500ml	約 10 本分
・炭酸飲料 350ml	約 14 本分
・リンゴジュース(果汁 100%) 200ml	約 8 本分
・野菜ジュース(野菜汁 100%)	約 8 本分
・缶コーヒー(190ml)	約 5 本分
・缶コーヒー(190ml・微糖)	約 2 本分
・乳酸菌飲料(65ml)	約 4 本分
・フレーバーウォーター(555ml)	約 9 本分

## 〈水分補給の工夫について〉

- ☆糖分が含まれない水やお茶(カフェインを含まない麦茶など)を摂取する
- ☆カフェインを含む飲料(コーヒーや紅茶など)やアルコールには、利尿作用があるため控える
- ☆清涼飲料水などには糖分が多いため、水分補給としての使用は控える

## 〈水分補給時の飲料の選び方〉

- ☆スポーツドリンクなどにも、糖分控えめ、無糖などがあるため、購入時には栄養成分表示を確認しながら選ぶ
- ☆炎天下で大量に汗をかく作業・運動時には、糖分の少なく、ミネラルが補給できる経口補水液などを利用する。

脱水や熱中症予防には、十分な水分補給は欠かせませんが、手軽に手に入る飲料を過剰に摂ることで引き起こされる「ペットボトル症候群」にならないために、正しい水分補給を心がけてください。

