

最近、ペットボトルを持って歩いている若者が意外に多いことに気づきます。水分を補給する事はとても大切な事ですが、大量の清涼飲料水を飲む習慣がついていると、急性の糖尿病を起こす可能性があります。今回は「ペットボトル症候群（清涼飲料水ケトーシス）」についてお話ししたいと思います。

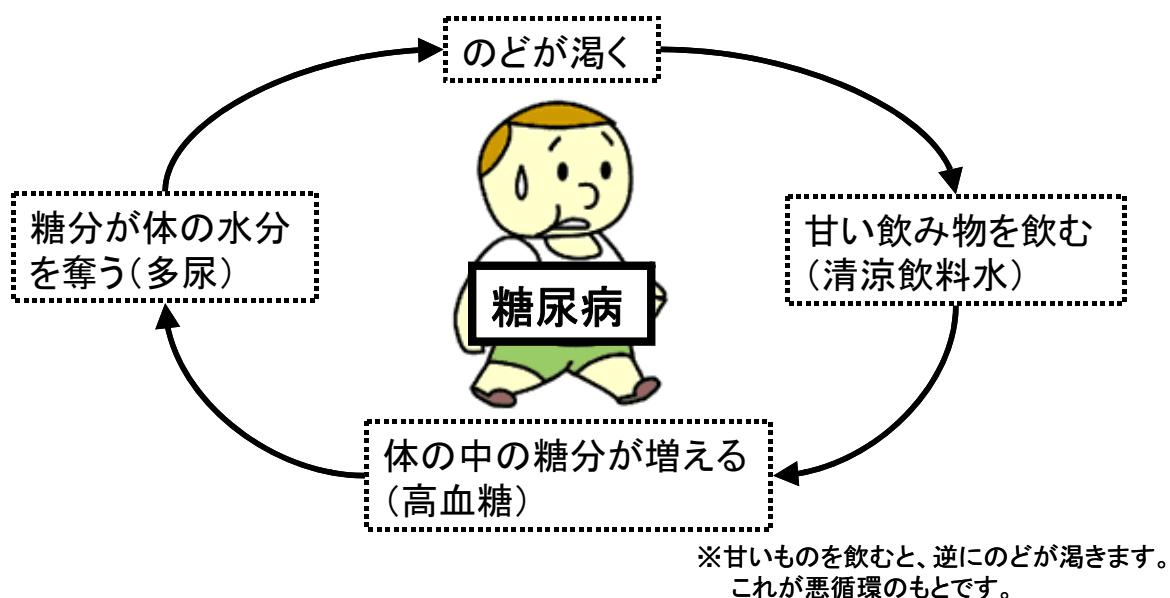
## ●ペットボトル症候群とは

ペットボトル症候群とは、ジュースやコーラ、スポーツドリンクなどの清涼飲料水を大量に飲むことで高血糖になり、ついには糖尿病性ケトアシドーシス（糖尿病の悪化した状態）という昏睡状態、あるいはそれに近い状態となり糖尿病と診断されることを言います。

## ●清涼飲料水の糖質濃度

炭酸飲料、コーラ、果汁飲料、コーヒー飲料などの糖質濃度は約10%（100mlあたり約10gの糖分）です。体に良いと考えられているスポーツドリンクも約5%の糖分が含まれています。炭酸飲料を1日2リットルも飲むと、体に取り込まれる糖分は約200gにもなってしまいます。ペットボトルに含まれている糖分が問題なのです。人間が1日に摂取する糖分量の目安は20~40gとされています。

下図のように、高血糖によるのどの渇きから、さらに清涼飲料の取りすぎが進むという悪循環が形成されます。

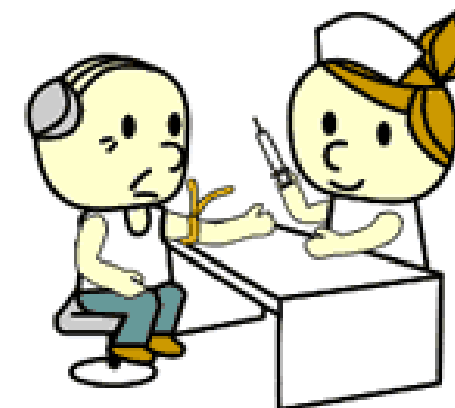


## ●あなたは大丈夫！？糖尿病チェック！

ペットボトル症候群になる患者さんは、10代から30代の若い人で、肥満の傾向のある場合や、もともと糖尿病の素因のある方に多いと言われています。なかには全く無症状のため自分が糖尿病になってしまっているとわからない人もいますので要注意です。

### 糖尿病チェック

- 喉がよく乾く
- 清涼飲料水をほぼ毎日飲む
- 水分を大量にとる
- 頻尿
- 疲れがとれない
- 肩こり
- 急激な体重減少
- 満腹感が得られない



心あたりのある方は要注意です。

糖尿病の恐ろしいところは、様々な合併症を引き起こす点です。

「神経障害」や「腎症」「網膜症」の糖尿病性三大合併症のほか、糖尿病があると「動脈硬化」が起きやすくなり、脳卒中や心筋梗塞の危険性があります。

## ●どんな注意が必要なの？

### 1. むやみに清涼飲料水を飲まない

患者さんは口々に「スポーツドリンクなら大丈夫だと思った」とおっしゃいます。これが落とし穴です。運動前後の糖質補給のためのスポーツドリンクは、適量摂取を心掛け、成分表を見ながら糖分濃度をチェックしましょう。

### 2. 適度な運動をする

「毎日歩く」だけでも効果があります。

### 3. ストレスを溜めない

ストレスを感じると、血糖値が上がりやすくなります。



夏場やスポーツ時の水分補給は大変重要です。

同じペットボトル飲料でも糖分を含まない「お茶」や「水」で喉の渇きを癒しましょう。