



Wellness Support

Vol.  
15

# WELLNESS LETTER

2024.8.1

## 夏に気をつけたい「ペットボトル症候群」



夏が訪れると、暑さから体を冷やすためや爽快感を得るために、水分補給のために清涼飲料水を手に取る機会が増えていると思います。しかし、水分補給のための飲み物は、選ぶものによって健康問題になってしまうことはご存知でしょうか？今回は、ペットボトル症候群のリスクとその予防についてお伝えします。

### ペットボトル症候群とは？

ペットボトル症候群とは、甘い飲み物（ジュースや炭酸飲料）を大量に摂取することによって引き起こされる急性の糖尿病です。

清涼飲料水やスポーツドリンクには多くの砂糖が含まれており、大量に飲むと「高血糖状態」になります。高血糖状態はのどの渇きを引き起こし、さらに大量の清涼飲料水を飲むという行為を引き起こしてしまいます。



### どんな症状？

- 喉の渇き
- 多尿
- 倦怠感（身体がだるい）
- 腹痛、嘔吐
- 意識障害（最悪の場合）



### 発症しやすい人

10代～30代の男性に多く、お茶や水代わりにペットボトル飲料（清涼飲料水）を大量に飲んでいる人

### 予防と対策

- ✓ 日常の水分補給は水かお茶
- ✓ 砂糖の入っている飲み物を冷蔵庫に常備しない
- ✓ 一気のみをせず、こまめに飲む



### 砂糖は何本分？

※スティックシュガー1本3g

	水 0本		ヨーグルト 22本
	コーラ 19本		スポーツ ドリンク 9本
	カフェオレ 14本		お茶 0本

見た目は透明の水のようでも砂糖が入っている商品もあるのでご注意を！