

夏に気を付けたい「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、水分補給のために清涼飲料水を手に取る機会が増えると思います。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！