

これだけは知っておこう！ しておこう！ ～ ペットボトル症候群 ～

これから夏に向けて、冷たい清涼飲料水を飲む機会が増えてきます。容量が大きいペットボトル入りを手にすると、自然に飲む量も多くなりがち…。軽い糖尿病の人が清涼飲料水を大量に飲むと「ペットボトル症候群」になる可能性があります。血糖値が著しく上昇し、最悪の場合、意識を失い、死に至るケースもあるそうです。今回はペットボトル症候群について学んでいきましょう。

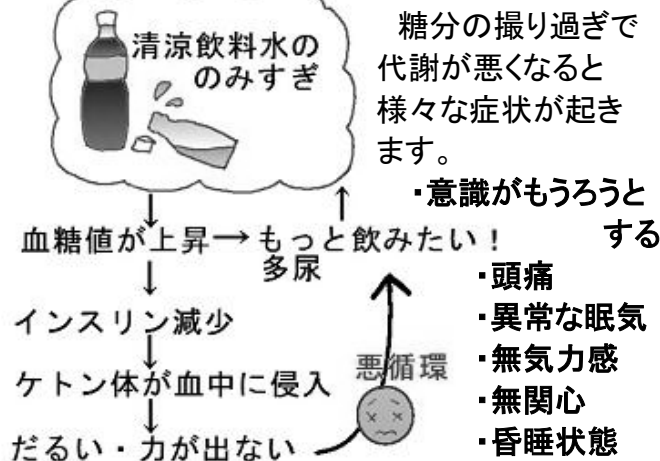
ペットボトル症候群の正式名称は「ソフトドリンク・ケトアシドーシス」といい、1992年に聖マリアンナ医科大学の研究グループが発表しました。

ペットボトル症候群

スポーツドリンク、清涼飲料水などを大量に飲み続けることによっておこる急性の糖尿病のことです。糖尿病性ケトアシドーシスの症状となった若い人達の多くがペットボトルで清涼飲料水を飲んでいたので、そう名付けられました。

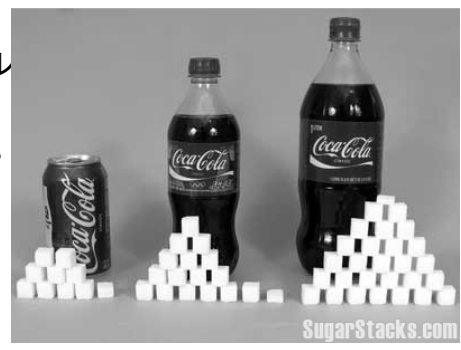


インスリンが欠乏するとブドウ糖をエネルギーとして使えなくなり、他の脂肪やタンパクなどを分解し始めます。その際にケトン体(不完全代謝産物)と呼ばれる不要な成分が増え、血液が酸化されやすくなります。その結果、様々な症状を引き起します。そして、糖分の過剰摂取で血糖値が上がると、それを薄めようとしてさらに水分を欲して喉が渇き、尿の回数が増えたり、喉が渇きさらに糖分の多い飲み物を飲むという悪循環になってしまいます。



- ・一日の清涼飲料水(砂糖の入ったコーヒー類やスポーツドリンクも含む)を一日1リットル以上飲む
- ・いつも喉が乾いている
- ・トイレに何回も行く
- ・体がだるい

上記の症状はペットボトル症候群の症状でもありません。水やお茶以外の飲み物にはおおむね糖質が入っています。例えば、写真の清涼飲料水の代表。角砂糖が1個4gだとすると、左から355ml缶で砂糖39g(角砂糖10個分)、590mlボトルで砂糖65g(角砂糖16個分)、1リットルボトルで砂糖108g(角砂糖27個分)。(www.sugarstacks.comより)



清涼飲料水・ジュースを過剰に摂取しないことが一番の予防です。水分補給する場合は水・お茶で補給するようにして下さい。そして、清涼飲料水・ジュースなどの成分表示をチェックして購入するようにして下さい。



カロリーオフやカロリーゼロなどと表記したドリンクも増えていますが、多くは糖質の量を少なくしたり、体内で吸収しにくくエネルギーになりにくい甘味料を使っていますが、エネルギーが0ということでは無いので注意が必要です。

糖尿病予備軍に入っている人や子供から20代が、糖質の多く含まれる清涼飲料水を過剰に摂取すると、肥満や2型糖尿病などの生活習慣病にもつながりますので注意が必要です。夏の部活動などで、水の代わりにスポーツドリンクを飲むお子さんなどにも注意した方がよいでしょう。暑い夏、正しい水分補給で乗り越えましょうね！