

ペットボトル症候群に気をつけよう

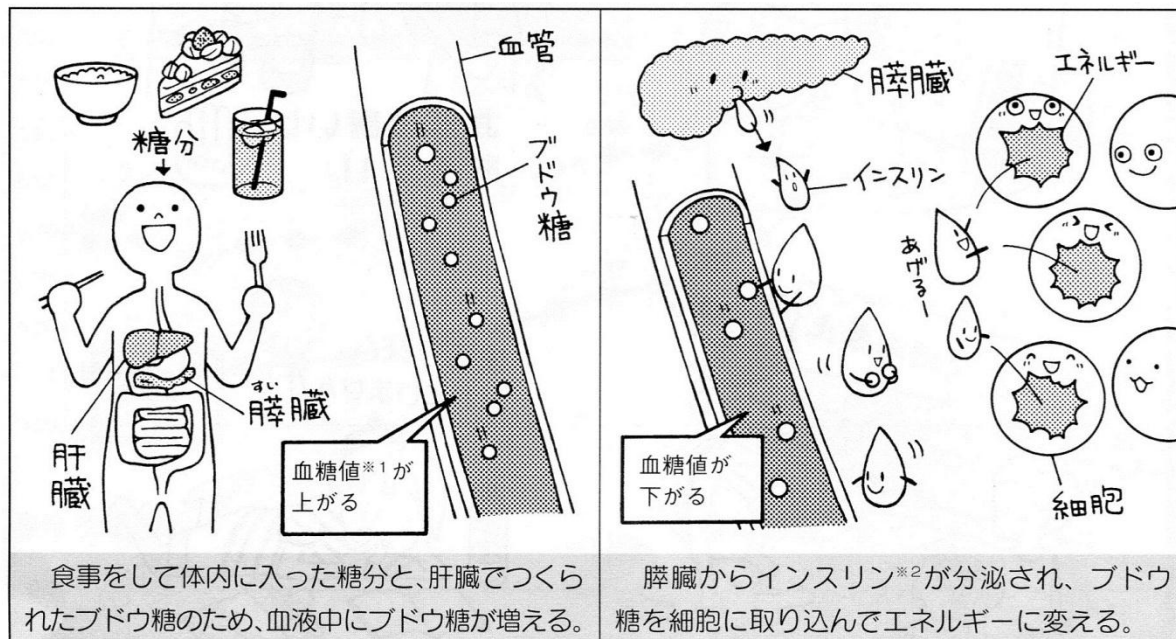
暑い夏は、冷たい飲み物がおいしく感じられますね。でも、糖分の多い清涼飲料水は、大量に飲むと「ペットボトル症候群」を起こすことがあるので注意が必要です。

ペットボトル症候群とはスポーツドリンク、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事です。

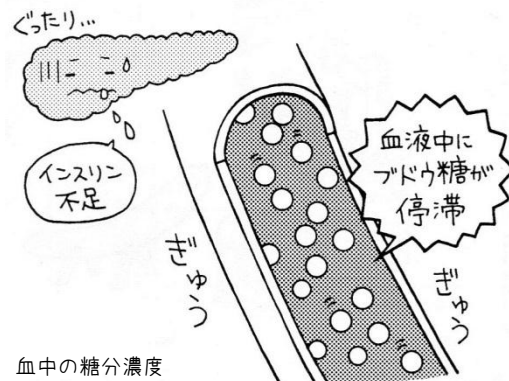
皆さんが普段飲んでいるスポーツドリンクや清涼飲料水には、実はかなり多くの糖分を含んでいるのを知っていますか？今、その糖分の過剰摂取によって血糖値が著しく上昇し、意識を失い、緊急入院するような若者が急増しています。

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。熱中症予防のための水分補給は大切ですが、一度その内容について考えてみてください。

糖分の代謝について知ろう



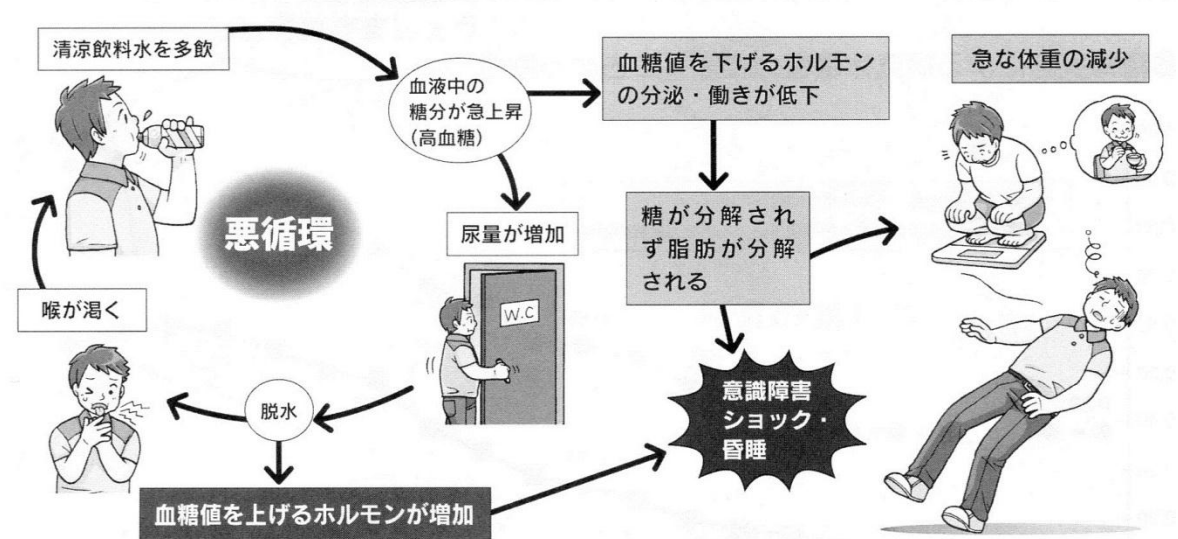
このように、食後は一時的に血糖値が上がりますが、しばらくするとインスリンの働きによって下がるようになっていきます。しかし、常にブドウ糖が血液中に入ると、膵臓に負担がかかり、インスリンの分泌量が減ったり、働きが悪く代謝されずに余るブドウ糖が停滞してしまいます。この状態を高血糖といいます。



※1 血中の糖分濃度
※2 血糖値を下げるホルモン

ペットボトル症候群になる仕組み

高血糖の状態が続くと、体は余分な糖を排出しようとして尿の量が増え、脱水症状を起こします。そして、血液中の糖分濃度が高くなると、「水分が必要」と脳が判断するため、異常な喉の渇きを感じるようになります。しかし、高血糖の自覚がなくさらに清涼飲料水を飲んでしまうと、悪循環を起こしてよけいに血糖値が上昇してしまいます。するとインスリンの分泌・働きが低下して、ブドウ糖が代謝できず、代わりに脂肪が分解されるとケトン体という酸性物質が増え、通常、弱アルカリ性の血液が酸性に傾き、最悪の場合、意識を失って昏睡に陥ります。

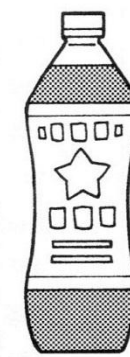


水分補給には水かお茶を

汗をかく夏は、こまめな水分補給が大切ですが、飲み物は糖分を含まない水かお茶がよいでしょう。激しい運動をする時は、スポーツ飲料もよいですが、飲み過ぎには注意が必要です。また、ボトルの表示に「糖分」と書かれていなくても、「炭水化物」とある場合は、同じ意味になります。

清涼飲料水に含まれる糖分濃度

炭酸飲料や果汁入りのジュース



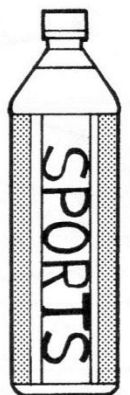
全体量の約10～11%

果汁100%のジュース



約10%

スポーツ飲料



約5～6%