



横浜さかえ内科通信

ペットボトル症候群

ペットボトル症候群とは、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です。

この病気の恐ろしいところは、健康で若い人でも、突然発症するところです。「アイスクリーム」などの大量摂食でも発症します。

原因は清涼飲料水などを多飲すると血糖値が高くなります。血糖値が高くなると、喉の渇きから、また清涼飲料水を飲んでしまいま

す。さらにインスリンが出て

も、インスリンが効きにくくなるインスリン抵抗性という状態にもなります。このような状況では、体はブドウ糖の代わりに、脂肪やたんぱく質を分解して、エネルギーとして使います。

この際、ケトン体が作られ、血液を酸性に傾かせます。症状は、糖尿病と同じで、喉が渇いたり、飲み物を多く飲んだり、排尿回数が増えます。そして、体がだるくなり、体重が急激に減少します。意識障害をきたし、死亡する事もあります。

清涼飲料水は、飲みやすくなるために多くの糖分が含まれており、スポーツド

リンクには、約5%の糖分

が含まれています。500mlのスポーツドリンクを1日2本 飲むと、約50gの糖分をとることになり、これだけで、1日に摂取する糖分の目安(20〜40g)を上回ります。カロリーゼロやカロリーオフといった表示にも注意が必要です。

カロリーゼロは100ml当りのエネルギーが5キロカロリー未満の場合に、カロリーオフは100ml当りのエネルギーが20キロカロリー以下の場合に表示でき、決して0キロカロリーという意味ではないのです。糖分の摂取を気にされている方は、裏面に記載されている栄養成分表示を参

考にしましょう。炭水化物と記載がありますが、ほとんどが糖分にあたります。清涼飲料水が大好きな子どもたちには、飲みすぎないように周りの大人からの注意が必要です。暑い日は、清涼飲料水はおいしいのですが、飲み過ぎないように注意しましょう。



横浜さかえ内科

診療時間 月火水木金土日祝

9:00~13:00 ●●●● / ●● /

15:00~19:00 ●●●● / ●● /

受付開始・終了は15分前 ○土曜日は9:00~14:00

JR本郷台駅徒歩3分

栄区小宮ケ谷1丁目15-2 長嶋本郷台マンション2F

TEL.045-897-5515