



『ペットボトル症候群』知っていますか？！

ペットボトル飲料の飲みすぎに注意！！



毎日暑い日が続いており、何もしなくても汗がダラダラ出ますね。「熱中症に注意！」とか「しっかり水分補給を！」と言われていますが、スポーツドリンクや炭酸飲料などの清涼飲料水の飲みすぎによる、ペットボトル症候群が話題になっています。ペットボトル症候群とは、『清涼飲料水を大量に飲み続けることによって起こる急性の糖尿病』のことです。

私たちの身体は通常、糖分を摂取すると小腸から吸収され、血液中に放出されます。そうすると血糖値が上がり膵臓からインスリンが出てきて、糖分を肝臓や筋肉に取り込み、血糖値が下がります。

しかし、ペットボトル症候群は清涼飲料水を大量に摂取することで急激に血糖値が上がってしまい、インスリンの働きが間に合わなくなり、糖を肝臓や筋肉に取り込めなくなります。そうすると血糖値が下がらず、血液に残った糖が尿と一緒に排出されてしまいます。

※水に溶けている糖分は吸収されやすく、急激に血糖値が上がる特徴があります。

【症状】

- ・身体がだるくなる…糖は尿として体外に出してしまうためエネルギーを作り出せない。
- ・体重減少…摂取した糖は尿に出してしまうため、脂肪や筋肉からエネルギーを作り出し痩せてくる。
- ・のどが渇く…体内の糖分を薄めようとする。また糖を尿と一緒に出すために脱水が起こる。



10～30代の男性に特に多いようですが、誰でも飲みすぎると、なる可能性はあります。また肥満の人、普段から血糖値の高い人、家族に糖尿病患者がいる人は特に気をつけないといけません。

ある患者さん（高校生男子）は、普段から毎日コーラやコーヒー牛乳などを2～5リットルも飲んでおり、血糖値が通常の6倍になったそうです。

砂糖の1日の摂取量は総エネルギー摂取量の10%未満（1500kcalの場合、150kcal=37.5g）にとどめることが理想です。500mlのコーラには55gもの砂糖が入っています。カロリーオフのスポーツドリンク（アクエリアスなど）でも24gも入っています。コーラ1本飲むと1日の摂取量をかなり上回ってしまいますね。

ケーキやチョコレートなどは「甘い物を食べた」と自覚しやすいですが、冷たく冷えた飲み物は甘さを感じにくいいため無意識のうちにたくさん飲んでしまうことが多いようです。

飲みすぎを防ぐためには、まず1日にどれくらいの量を飲んでいるのかを意識してみてください。500mlのペットボトル1本程度なら問題はないですが、それ以上だと少し意識して減らすことをおすすめします。ペットボトルごとがぶ飲みすると一気にかなりの量を飲んでしまうので、コップに出してストローをつけて飲んでみてください。私自身が陸上の現役時代にやっていた方法なのですがこれだけでも、3分の1程度減らすことができます。

スポーツドリンクには汗で失われたミネラルを補給できるという利点がありますが、食事ですっかりミネラル類を摂れていればむやみにスポーツドリンクを飲む必要はなくなります。バランスの良い食事+糖分やカロリーのない麦茶やお水を選ぶように心がけて下さい☆

