



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。



暑い季節になると、冷たい清涼飲料水を飲む機会が増える方も多いのではないのでしょうか。  
甘い飲み物の過剰摂取が原因で起こる「ペットボトル症候群」という病気があることをご存知でしょうか。

正式には「清涼飲料水（ソフトドリンク）ケトーシス」と呼ばれています。糖分の多い飲み物を大量に摂取することで、血糖値が急激に上昇し、様々な症状を引き起こす病気で、急性の糖尿病の一種です。

この病気は1992年に聖マリアンナ医科大学の研究グループによって初めて報告されました。  
糖尿病の自覚のない人が、糖尿病の症状のひとつ「喉の渇き」を癒すため、糖分が入ったペットボトル飲料を日常的に多飲していたことで「ペットボトル症候群」と名づけられ、広く知られるようになりました。

コンビニや自販機など、手軽に甘い飲み物が手に入る現代では特に注意が必要です。



★目安として★ 大人が一月以上毎日1.5リットル以上甘い飲み物を飲んだ場合に「ペットボトル症候群」を発症する事が報告されています。大人より体重の軽い子どもの場合は、より少ない量でも発症する可能性があります。

毎日1.5リットル？そんなに飲んでいないわけがない…いえいえ、案外飲んでます

例えば、以下のような飲み物の摂取パターンの方はいませんか？



朝 : 甘いカフェオレ 500ml  
 昼 : コーラ 500ml  
 夕方 : スポーツドリンク 500ml  
 夜 : エナジードリンク 250ml

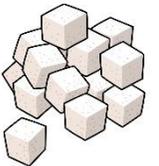
ペットボトル症候群を特に引き起こしやすい飲み物には、以下のようなものがあります。

炭酸飲料（コーラ、サイダーなど）、スポーツドリンク  
 甘いコーヒーや甘い紅茶、フルーツジュース、エナジードリンク

糖分含有量の実例を以下に示します。

市販の飲料500mlあたりの糖分含有量の例（角砂糖1個：4gで換算）

コーラ系飲料 : 約56g（角砂糖約14個分）  
 スポーツドリンク : 約31g（角砂糖約8個分）  
 甘いコーヒー飲料 : 約25g（角砂糖約6個分）  
 100%オレンジジュース : 約51g（角砂糖約13個分）



上記にあげた摂取パターンですと、1日で約200g以上の糖分を摂取することになり、これは角砂糖 約50個分に相当します。

## 発症のメカニズム

通常、食事をすると血糖値は上昇しますが、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンによって適切にコントロールされます。しかし、糖分の多い飲み物を大量に摂取すると、以下のような悪循環が生じます。

●血糖値の急激な上昇：大量の糖分が一度に体内に入る

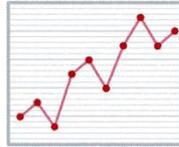
●インスリンの相対的不足：

急激な血糖値上昇にインスリンの分泌が追いつかなくなる

●ケトン体の産生：

エネルギー不足を補うため、脂肪が分解されケトン体が作られる

●ケトン体の蓄積（ケトアシドーシス）により、様々な症状が現れる



どんな症状が現れる？…基本的な症状は糖尿病と同じです。糖尿病は、最初は自覚症状がないため、糖尿病を発症していても自分では気づかないことも多いです。

ペットボトル症候群の場合、数か月前は正常だった方が急激に糖尿病となる場合もあり、健診でも発見できない可能性があります。

初期症状…一般的な体調不良と似ているため、見過ごされがちです。

身体的症状

喉の渇き（多飲）、頻繁な尿意（多尿）

全身の倦怠感・疲労感、食欲不振、体重減少

精神的症状

集中力の低下、イライラしやすい、気分の落ち込み、眠気



進行した場合の症状…より深刻な状態となります。

激しい喉の渇きと多尿、脱水症状

呼吸困難（ケトン体による酸性化：ケトアシドーシス）

意識がもうろうとする、嘔吐・腹痛

## 発症しやすい人の特徴

●10代～30代の若年者：日常的に清涼飲料水の摂取量が多い

●糖尿病の家族歴がある方：

遺伝的にインスリンの働きが弱い可能性あり

●肥満傾向の方：インスリン抵抗性が高い傾向あり

●ストレスが多い方：ストレスホルモンが血糖値を上昇させる

●運動不足の方：糖の消費量が少ない

夏の暑さが厳しくなると、熱中症や脱水症状のリスクが高まります。これを防ぐために、適切な水分補給を心がけましょう。

## 推奨される飲み物

水（最も理想的）、炭酸水（無糖）

無糖のお茶（緑茶、麦茶、ウーロン茶など）、無糖のコーヒー

★コーヒー・紅茶などのカフェインが含まれる飲料や、利尿作用があるアルコールの大量摂取は避けましょう。

## 注意が必要な飲み物

ゼロカロリー飲料（人工甘味料使用しており過剰摂取は危険です）

野菜ジュース（果物も入っていることが多く、糖分が割と多い）

スムージー（体に良いイメージがあるが、果物の糖分が多い）

●少量ずつこまめに：

定期的に補給。一度に大量にではなく、コップ1杯程度ずつ。

●運動時の注意：大量の発汗時は、適度な塩分も補給しましょう。

●温度に注意：

冷たすぎる飲み物は、胃腸に負担をかける可能性があります。

●子どもにはペットボトルや缶のまま渡さず、コップに移し、飲みすぎないように注意してあげましょう。



★★★糖分控えめの水分補給で暑い夏を乗り切りましょう★★★