

ペットボトル症候群

今年も暑い季節となり、清涼飲料水がおいしくなってきました。

また、熱中症予防のため水分補給の必要性が叫ばれますが、その時、少し注意が必要です。

コーラやジュース、缶コーヒーなどは、約 10%の糖分を含んでおり（スポーツ飲料でも 5~6%）、1.5L のペットボトルの炭酸飲料なら角砂糖（4g）で約 40 個分入っていることになります。

ペットボトル症候群とは 1992 年に日本糖尿病学会で報告され、正式には、「清涼飲料水ケトーシス」といいます。

スポーツドリンク、清涼飲料水などを大量に飲むことによっておこる糖尿病のようなもので、「ケトン体」と呼ばれる酸性物質が体内に蓄積することによりおこります。

倦怠感、吐き気、意識障害などを引き起こし、ひどくなると昏睡状態になることもあります。

水の補給は、一つの例として、起床時・就寝前・入浴前後にコップ一杯、日中はのどが渇く前に 1 時間に 1 回程度コップ半分というのが推奨されています（清涼飲料水は 1 日に 500ml 程度までにしましょう）。

また精神科のお薬のなかに、ジプレキサやセロクエルなど、特に血糖値を上げる恐れがあるため注意が必要なものもあります。ご注意ください。

