

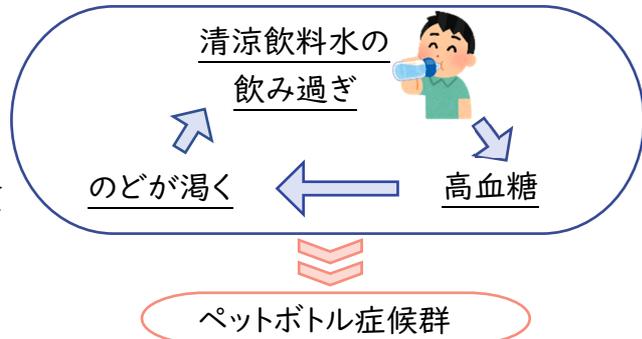


ペットボトル症候群

暑い日が続き、冷たい飲み物が美味しく感じられる季節になりました。熱中症予防には水分補給が大切ですが、普段は何を飲むことが多いですか？ジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料水は糖質がたくさん含まれています。大量に飲み続けることで「ペットボトル症候群」になる可能性もあるので注意が必要です。

● ペットボトル症候群とは？

清涼飲料水を大量に飲むことによる糖質の過剰摂取で血糖値が上がり、それにより喉が渇いてソフトドリンクを飲むという悪循環に陥ります。血糖値の高い状態が続くと、ケトン体という物質が体内で作られ、多量のケトン体が蓄積することにより、吐き気、腹痛、意識障害といった急性糖尿病の症状が出ます。



● 飲み物と砂糖の量



*角砂糖は1個4gとする

炭酸飲料



角砂糖
約14個

果汁飲料



角砂糖
約13個

スポーツドリンク



角砂糖
約8個

● 予防と対策

- * 日常の水分補給はお茶や水で行う
- * 清涼飲料水を冷蔵庫に常備しない
- * 一気に飲みをしないようにする

清涼飲料水は糖分が多いことを意識し
飲む量に気を付けましょう。