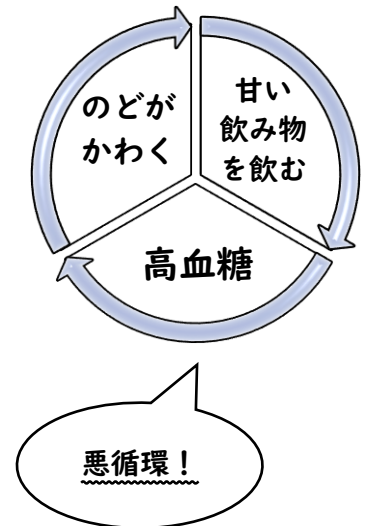


# ペットボトル症候群にご注意ください！

Q. ペットボトル症候群（正式名称：清涼飲料水ケトーシス）とは、、、

A. 甘い飲み物を大量に飲み続けることによって起こる、急性の糖尿病です。

➡原因となる飲み物には非常に多くのブドウ糖が含まれており、体内に吸収されやすいため、血糖値が急上昇し高血糖状態を来します。高血糖を改善しようと血糖値を下げる作用のあるインスリンが分泌されますが、分泌が追いつかなくなり、インスリンの効きやすさ自体も下がってしまいます。このため、高血糖がさらなる高血糖を引き起こす糖毒性という状態に陥ります。それにより糖がエネルギー源としてうまく利用されなくなり代替エネルギーとして脂肪を分解し利用するようになります。この過程で「ケトン体」という物質が副産物として生成され多くなり、血液が酸性に傾くことでケトーシスとなる状態です。



## 原因

炭酸飲料やジュース、スポーツドリンク、甘いコーヒーなどの飲み物を多量に摂取し続けること  
➡特に10代から30代の若年層に多く見られ、肥満傾向にある方にリスクが高いとされています。

## 糖分の量

※角砂糖1個分あたり3gで換算

- ・スポーツドリンク 500mL \_\_\_\_\_ 約10個分
- ・フレーバーウォーター555mL \_\_\_\_\_ 約9個分
- ・リンゴジュース（果汁100%）200mL \_\_\_\_\_ 約8個分
- ・野菜ジュース（野菜汁100%）200mL \_\_\_\_\_ 約6個分
- ・乳酸菌飲料 65mL \_\_\_\_\_ 約4個分

**ポイント①** 1日3食、規則正しい食事を摂ることを心がけましょう！食事から水分補給を行い、特に寝ている間に汗をかいて脱水状態になっているため、朝食は大切です！

**ポイント②** 水分補給をする際に糖分を多く含む飲み物を避け、水やカフェインの入っていないお茶を選びましょう！

**ポイント③** コーヒーやアルコールの摂取を控えましょう！これらの飲み物には利尿作用があり、体内の水分を外へ排出してしまいます。そのため、ポイント②に注意しましょう！

**ポイント④** こまめに水分補給をしましょう！喉がかわいたと感じた時には、すでに脱水状態に近づいています。そのため、時間を決めて水分を補給することが大切です！