

おらほの病院

94

～あたたかな医療をめざして～

諏訪中央病院 リレーコラム

暑い夏こそ「ペットボトル症候群」にはご注意を！

暑い日が続き今年も冷たい飲み物が美味しい季節になってきました。また「脱水に注意！」や「熱中症に注意しましょう」という呼びかけもあり、積極的に水分を補給していただいていると思います。水分を摂取する際に、どんなものを選んでいくでしょうか？暑いからと言ってスポーツドリンクや炭酸飲料などの清涼飲料水を飲みすぎてはいないでしょうか？実はスポーツドリンクや炭酸飲料には多くの砂糖が使用されており飲みすぎには注意が必要です。

特にスポーツドリンクはその名の通り、運動するときに摂取することを目的とされており、健康増進のイメージが先行し、砂糖がたくさん使用されていることはあまり知られていません。このような砂糖がたくさん含まれた飲み物を日常的に飲むことで糖尿病を発症してしまったり、悪化させてしまうこともあります。

スポーツドリンクには500ml当たり

諏訪中央病院

糖尿病看護認定看護師

ないとう あい
内藤 愛



たり20〜30%の砂糖が含まれてい
ます。炭酸飲料にはこの倍の50%含ま
れています。冷やしたり、炭酸のシユ
つとした感覚や酸味があると気付き
ますが、実はたくさん砂糖が使
われています。

炭酸の入っていないものや果汁10
0%のジュースにも糖分はたくさん含
まれていますので同じように注意が必
要です。「甘さ控えめ」や「ほどよい
甘さ」「甘さスッキリ」などという表
示は栄養表示ではないため、客観的な
数値基準はありません。キャッチフレ
ーズに惑わされず、砂糖が含まれて
いる感覚を持って飲み物を選んでい
くと良いと思います。

このような飲み物を日常的に飲んだ

内藤 愛
(ないとう・あい)

糖尿病看護認定看護師。
諏訪市出身。2015年、
諏訪中央病院入職。21年、
糖尿病看護認定看護師取得

り、一度にたくさん飲み過ぎたりする
と、血糖値が急激に上がり「ペッ
トボ

トル症候群」になりやすくなるといわ
れています。

「ペットボトル症候群」の具体的な
症状は、口の渇き、全身のだるさ、多
飲、多尿などがあります。なんとなく
夏バテに似た症状で病院に来て、その
まま入院する場合も少なくありませ
ん。このような状態になると、余計に
喉の渇きを感じるようになってしま
うため、繰り返し清涼飲料水を飲むとい
う悪循環に陥りやすくなります。

たくさん汗をかくような作業をして
も、スポーツドリンクでの水分補給は
多くとも500ml程度にとどめ、あ
とは砂糖の含まれていない水分をこま
めに補給しましょう。

これから諏訪地域とはいえとも暑さ
の厳しい時期に入ります。さらに汗
をかく機会が増え、熱中症や脱水予防
にはこまめな水分補給が欠かせなくな
ります。一緒に糖分を過剰摂取しない
ように注意し、暑い今夏を乗り切りま
しょう！

次回は8月4日掲載予定
(題字は鎌田實名誉院長)



いずれも、500mlあたりの量とと比較 (角砂糖1個は3グラム)