

ペットボトル症候群に注意して！



単なる水分補給で水の代わりに糖類を多く含む
清涼飲料水や**スポーツドリンク**、**エナジードリンク**

などを飲んでいませんか？

毎日、たくさん飲んでいると**ペットボトル症候群**
になる可能性がありますよ…

500 mL の清涼飲料水
には**糖類**が砂糖換算で
約 60 g (角砂糖 15 個)、
スポーツドリンクには
約 30 g (角砂糖 7.5 個)
も含まれています



(エナジードリンクをたくさん
飲むと**カフェイン**の摂り過ぎ
にもつながります！)

ペットボトル症候群は正式には「ソフトドリンク
(清涼飲料水) ケトosis」と言い、**急性の糖尿病**、
つまり**病気**なのです。

がぶ飲みすることが多い **10~30 代の男性が発症
しやすい**と言われています。

清涼飲料水などをたくさん飲んでいると「**糖類の
取り過ぎで喉が渇く → 清涼飲料水を飲む → ます
ます喉が乾く → …**」の悪循環に陥って、ついには
ペットボトル症候群になってしまいます。症状は**だ
るい**、**イライラする**、**吐き気**や**嘔吐**、**腹痛**など、悪
化すると**意識障害**などが現れてきます。

〔糖類入りの飲み物であれば、容器が缶でも紙パックでも〕
ペットボトル症候群になる可能性があります



単に水分補給をするだけなら、糖類を含ま
ない**水**や**お茶**などにしましょう。喉をすっきり
させたいなら**炭酸水**もアリです！

**糖類を含む飲み物の量を減らしつつ
水などの量を増やしていくと、
無理なく切り替えられる
でしょう。**

参考：今日の治療指針 2023、千葉県医師会 HP「健康トピックス」、「へるす・りさーち」名古屋市衛生研究所だより No. 27

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《一出張相談会— 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用など
について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
11月20日(木) 12時35分 ~ 13時20分

作成・発行元 北陸大学薬学部
教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 中松奨悟

