

# 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。

《 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！  
4月16日(木) 12時15分 ~ 13時00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 奥村桃花、中野加愛

