



ペットボトル症候群ってなんだろう？



皆さんは「ペットボトル症候群」って言葉を聞いたことがありますか？

名前から想像すると、ペットボトルの飲み物を飲むことでなる病気かな？ペットボトルから飲むと一気にたくさん飲んじゃうから、あの飲み方が良くないのかな？それとも、いつも持ち歩いて飲めるから、ずっと飲んでいる事が良くないのかな？困ったどうしよう！ペットボトルの水とか麦茶とか飲んでるし、自分はもしかしたらペットボトル症候群なのかもしれない？

そうってしまった人は意外にも多いかもしれません。実はペットボトル症候群はペットボトル飲料を飲むことでなる病気の事ではありません。

ペットボトル症候群はソフトドリンクケトosisとも呼ばれています。これは糖分を含む飲料を大量に飲み続けることで、血糖値が上昇して起こる急性の糖尿病のことです。ジュースや清涼飲料水には多くの糖分が溶け込んでいます。ペットボトルで売られているある清涼飲料水を見てみると、中に含まれる成分として糖類が500mL中に40gほど含まれています。これは6g入りのスティックシュガーで考えると、約7本分に相当します。皆さんも夏の暑い日にクラブ活動などで汗をかき、熱中症にならない様にと水分補給をしますよね。その時に、ペットボトルで売られている甘いジュースや清涼飲料水を大量に、一日の内に何本も飲んでしまうようなことを続けていると、さすがに糖分をたくさん摂ってしまうことになってしまいますね。これが原因でペットボトル症候群になってしまうことがあるのです。

だからと言って、水分を摂らないでいると熱中症にもなってしまいますので、ミネラルを含む麦茶など、あまり糖分の入っていない飲み物を飲むとソフトドリンクケトosisになり難くなると思います。また、糖分の含まれている清涼飲料水にも疲れを取る効果などもあるので、上手く飲み分けることをお勧めします。最近では電解質と糖質のバランスを考えて作られた補水液なども売られているので、こういった物を飲むのも良いかもしれません。