

私のカルテ

No 3 4 8

津島市民病院
内分泌科医師
梅村 臣吾

ペットボトル症候群について

糖尿病は生活習慣病として広く知られる病気ですが、その中でペットボトル症候群と呼ばれる、ある原因により急激な発症・悪化をきたす糖尿病があります。

これから徐々に暑くなる季節に特に注意が必要な、ペットボトル症候群についてご説明いたします。

ペットボトル症候群とは

ペットボトル症候群とは、スポーツドリンクや清涼飲料水、果汁ジュースなど、ペットボトル飲料を大量に飲むことで急激に発症する糖尿病です。

清涼飲料水には100mlあたり110g前後と、多量の糖質が含まれているものが多く市販されています。

このような清涼飲料水を例えば1L飲んだとすると、100g、400kcalの糖質を摂取することになります。

角砂糖1個は4g程度ですので、角砂糖25個を一気に食べるようなものです。

2L飲んだとすると、成人の1日に必要なエネルギーの半分近くになる場合もあります。

このように清涼飲料水はとても高カロリーな食品です。

清涼飲料水を2L、3Lと飲むと大量の糖質を一気に摂取することとなり、糖尿病の急激な発症、悪化をきたします。

ペットボトル症候群は清涼飲料水の摂取が多い20～30歳の若い世代に多く見られ、水分摂取が増える夏場に多く見られます。

発症するとどうなるか

糖尿病は最初は症状がないため、糖尿病を発症しても自分では気づかないことも多いです。

ペットボトル症候群の場合、数か月前は正常だった方が急激に糖尿病となる場合もあり、健診でも発見できない可能性があります。

糖尿病の症状として、のどの渇き、多尿、倦怠感等が有名ですが、これらの症状が出現するのは既にかなり糖尿病が悪化した後です。

さらに「のどの渇き」という症状を来した方は、それを補うため多量の水分を摂取します。

ここで清涼飲料水を飲んでしまうとさらに血糖が上昇する悪循環になり、より一層糖尿病が悪化します。

糖尿病が最も重篤に悪化すると血糖値は健常人の数倍以上に上昇し、極度の脱水や、代謝の異常をきたします。

これは「高浸透圧症候群」「ケトアシドーシス」と呼ばれ、極度の倦怠感による体動困難や、意識障害をきたします。

緊急で入院治療が必要で、場合によっては命にかかわることもあります。

入院後はおもにインスリンという注射製剤で治療を行います。

飲み薬の治療に変更できる場合もありますが、インスリンを自分で注射する治療を続けなければいけない場合もあります。

糖尿病は一度発症してしまうと治りません。

食事や運動、薬剤の力で血糖値を普通の人と同じくらいに下げることができますが、一度よくなっても、食事療法が乱れると必ず悪化するため、生涯食事、運動療法を続ける必要があります。

予防するには

水分摂取の際、糖質を多量に含む清涼飲料水を避け、糖質を含まない水かお茶、無糖コーヒー等にすることが重要です。

カロリーオフ等と書かれたスポーツドリンク類も糖質が含まれている場合が多く要注意です。

人工甘味料を用いたゼロカロリーの清涼飲料水はある程度安全ですが、わずかにカロリーが含まれていること、人工甘味料の長期的な人体への影響はわからない面があることは注意しておきましょう。

飲料のカロリーは必ずペットボトルに記載があります。0kcalと表示されているものを摂取するようにしましょう。

そのほかアイスクリーム等、他の糖質が多量に含まれる嗜好品にも注意が必要です。

暑い夏場はつい冷たく甘いジュースやアイスクリームを食べたくなりますが、そこに潜む危険を理解した上で、ほどほどに楽しむようにしましょう。