

その常識、間違っている!?

# ペットボトル症候群のホントのはなし



監修 園茂樹先生

小児科小児科医、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那珂中央病院内科部長、千代田県方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。

取材協力：ティーバック株式会社

ブドウ糖を多く含む清涼飲料水の飲み過ぎが高血糖を招く、ペットボトル症候群。中には、血糖値が上昇し続けて重篤化することも。今回は、このペットボトル症候群について、総合内科専門医の園茂樹先生にお聞きしました。

もっともリスクが高いのは糖尿病予備軍の若い人

ペットボトル症候群は、正式にはノンフットドリンクケトシスという病名です。清涼飲料水の飲み過ぎで大量のブドウ糖を摂取すると、高血糖になるとともに、ゲトン体という成分が血液中に増加。さまざまな症状を引き起こされます。具体的な症状の1つはのどの渇き。ペットボトル症候群とはわからずに清涼飲料水を飲み続けていると、倦怠感を感じるなど症状が進み、最終的には昏睡に至ることもあります。

ペットボトル症候群になりやすいのは、糖尿病の人はもちろん、糖尿病予備軍の人にも要注意。予備軍とは境界型糖尿病（耐糖能異常）の人、つまり血糖値を正常に保つ能力が低い人です。通常は自覚症状がなく、健康診断で空腹時血糖値を測っても基準値内にとどまります。耐糖能異常を発見する際は、医療機関でHbA1cの測定や、75g経口ブドウ糖負荷試験を受けることが必要です。若い世代の人は、猛暑の手際になると清涼飲料水を大量に飲む傾向が強いため、特に気をつけましょう。

また、清涼飲料水でなくもブドウ糖が含まれるもの、あるいは体内でブドウ糖に変わる炭水化物をとり過ぎないでいただく方が大切です。

※1ゲトン体は脂肪が分解されて生じる中間代謝産物のことで、エネルギーをつくり出す材料になります

## ペットボトル症候群の基礎知識

### 原因

ブドウ糖を含む清涼飲料水の大量摂取

血糖値を上昇させる直接の原因はブドウ糖。清涼飲料水には、商品ごとに差はあってもかなり多量のブドウ糖が含まれています。液体なので形物と違い、一度に大量に摂取してしまう危険性があります。

### なりやすい人の傾向

- 境界型糖尿病の人
- 糖尿病の家族がいる人
- 甘いお菓子を近ごろ大量に食べている人

糖尿病の人はもちろん、糖尿病の診断には至ってなくても、上記のような人は要注意。境界型糖尿病は、糖尿病の手筈の状態。血糖値を正常に保つ能力が低い。ペットボトル症候群のリスクが高くなります。境界型糖尿病の原因には、遺伝や糖分の多い食生活などがあげられます。

### 症状

のどの渇き、頻尿・多尿、だるさや倦怠感、吐き気

症状はのどの渇きからはじまることが多く、清涼飲料水が原因とは知らずにどんどん飲んでしまうことで悪化しがちです。重症化すると、意識低下から昏睡に至ることも、耐糖能異常の傾向がある人は、突然、重い症状が現れるケースもあるのでくれぐれも用心。



### 対策

#### 1 ブドウ糖を含む清涼飲料水の飲み過ぎに注意する

清涼飲料水は嗜好品でもあり、好きな人はやめづらいでしょ。しかし暑さ対策でゴクゴク飲むには適していません。安心なのは水や麦茶<sup>※1</sup>。炭酸のスッキリ感が欲しければ、無糖の炭酸水を飲むようにしましょう。  
※2麦茶はカフェインを含みません

#### Check! >> ブドウ糖の多い飲みものは?

無果汁で香料を使ったようなフルーツ炭酸飲料、栄養ドリンク、エナジードリンク、缶コーシーは、ブドウ糖を多く含んでいる傾向があります。一方、果汁に含まれる果糖や、牛乳に含まれるガラクトースも糖質ですが、血糖値には直接影響しません。しかし果糖は過剰摂取が慢性的に続く、内臓脂肪を増やし糖尿病発症の原因になることがあります。

#### 2 たんぱく質中心の食生活を心がける

ペットボトル症候群は、甘いものが好きで、食生活は炭水化物が中心という人がなりやすい傾向です。これらの食品は適量にとどめるよう心がけ、インスリンの分泌を促進するたんぱく質（肉、卵、乳製品）をしっかりとりましょう。生活習慣病因子としての高血糖を防ぐのと、まったく同じです。

## ペットボトル症候群にまつわる疑問



スポーツ飲料ならたくさん飲んでもいい?

スポーツ飲料の成分に一律の規定はなく、商品によっていろいろ。ただ例外なくブドウ糖が比較的多めに含まれているため、ペットボトル症候群の予防を考えると、いくら飲んでも安心とはいえません。真夏の日常的な水分補給として頻りに飲むなら、水や麦茶がいいでしょう。熱中症対策にのぞましいのは経口補水液、電解質、ナトリウム、カリウム濃度は高めの反面ブドウ糖をあまり多く含んでいません。



糖類ゼロの飲みものならブドウ糖ゼロ?

栄養成分表示の規定では、飲料100mlあたりに含まれる糖類が0.5g未満であれば「糖類ゼロ」と記すことができます。またペットボトルのラベルに必ず炭水化物（体内でブドウ糖に変わる）の含有量が書かれています。0.5g未満は0と表示できます。少量ですが糖類にはゼロではないので、覚えておきましょう。



汗をたくさんかけば問題ない?

汗によって体外へ出ていくのは、水分と塩分、ミネラルがほとんど。糖分がほとんど排泄されるわけではありません。しかも汗をかくのは体はさらに水分を欲するため、清涼飲料水を立て続けに飲んでしまえば、ブドウ糖を過剰摂取することに。特に糖尿病の人は、急速かつ過剰な高血糖を引き起こし、脱水となりつづめるのが怖いです。つまり汗をかき過ぎると、ますます血糖値が上昇する悪循環に陥る恐れがあります。