

# 1日にペットボトル飲料を2本以上飲む人は要注意！ 夏に注意したい「ペットボトル症候群」

ペットボトル症候群という病気があるのをご存知でしょうか？

清涼飲料水の飲みすぎで起こる病気で、若い世代に多く発症していると言われています。

## 夏場の水分補給はココに注意！

夏は熱中症や脱水症状になるのを防ぐため、こまめに水分を補給することが大切です。

でも、その方法を間違ってしまうと、思わぬ病気に繋がってしまう危険性もあるのです。

ペットボトル症候群と呼ばれるこの病気は、ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクなど、ペットボトルのドリンクをたくさん飲み続けることで引き起こされます。

市販のドリンクには、砂糖がたくさん入っており、ジュース以外にも、コーヒーや紅茶、フレーバーウォーターにも含まれています。

たくさん汗をかいたからといってこうしたドリンクをたくさん飲むと、確かに水分補給にはなりますが、同時に糖分も摂取することになってしまいます。

## こんな症状が出たら糖分の摂りすぎかも

糖分を多量に摂りすぎる生活を続けていると、体が糖を正常に代謝できなくなり「糖尿病性ケトアシドーシス」という状態に陥ります。

体のだるさ、イライラ、意識がもうろうとする、のどの渇き、吐き気などに悩まされる・・・という方は、もしかすると、糖分の摂りすぎで体の調子を崩しているのかもしれない。

## ペットボトル症候群にならないように

厚生労働省によると、1日の砂糖摂取量は40g～50gがふさわしいということです。

清涼飲料水に入っている砂糖の量は、500mlで角砂糖9個～15個分にもなるのだそう。角砂糖は1個3～4gですから、ペットボトルを2本以上飲むと、1日の砂糖摂取量の目安を超えてしまうことになります。

さらに夏場は、ジュース以外にもアイスやかき氷に手が伸びることが多いですね。1日でどのくらい甘いものを口にしているか、意識して考えてみることも必要でしょう。

日中の水分補給には、お水かお茶がベスト。マイボトルを持ち歩いたり、自動販売機やコンビニで購入するときもお水かお茶を選んだりするようにしましょう！