

# へるす・りさーち

名古屋市衛生研究所だより No. 27

## ペットボトル症候群に注意！！

毎年夏になると、熱中症の危険性が大きく取り上げられていますが、それにも関わらず、高齢者の患者数が増えています。対策も実に様々な話題になっていますが、なにより基本で欠かせないのが「水分摂取」です。「とにかく水分を摂れ」という意識が広がりつつあります。しかしここへきて、「ペットボトル症候群」という言葉が浮上してきました。これは、「飲みものの選び方しだいでは深刻な病気になる」というお話です。あなたの熱中症対策は大丈夫でしょうか。

### ■ 正式名称：清涼飲料水・ケトーシス

症状としては急性の糖尿病で、糖分の入った清涼飲料水、スポーツドリンクなどを連日大量に飲み続けることによって、体内に「ケトン体」という物質が過剰になり、さまざまな障害が起こります。ペットボトルで飲むことが多いので、「ペットボトル症候群」と言われるようになりました。ちなみに、糖分の入った飲料であれば、もちろんペットボトルに限らず缶入り、紙パック入りなどでも「ペットボトル症候群」は起きます。



### ■ 発症の経緯

糖分を含む清涼飲料水を摂取すると、血糖値が上昇します。これを正常に戻すために膵臓（すいぞう）から血中にインスリンが分泌されて、食事等から摂取して分解されたブドウ糖を細胞内に取り込みエネルギーに変えます。しかし糖分の摂取が急激に多くなってそれが継続されると、インスリンの働きが悪くなり、ブドウ糖を細胞内に取り込めずブドウ糖からエネルギーを得ることができなくなります。すると、体内では脂肪を分解してエネルギーの調達を始めます。この脂肪の分解の際にできる副産物が「ケトン体」と呼ばれる三種類の物質（アセト酢酸、 $\beta$ -ヒドロキシ酪酸、アセトン）であり、ケトン体が非常に多くなった状態のケトーシスとなります。

### ■ 症状

基本的な症状は糖尿病と同じです。

#### 【倦怠感(けんたいかん)、イライラ感】

急激な血糖値上昇によってインスリンが急に多量に分泌されると、今度は血糖値が下がりすぎ、逆に低血糖の状態になることがあります。こうなると倦怠感(けんたいかん)や精神的なイ

ライラを感じる症状がみられます。

### 【意識障害】

ケトーシス状態の症状は、倦怠感からはじまり、重症化してくると意識が朦朧(もうろう)となってきました。その後、ケトーシス状態を乗り越すと、過剰な酸性であるケトン体のために血液が酸性化するケトアシドーシスと呼ばれる状態になります。この場合、脳への酸素供給が滞(とどこお)って意識や体全体の身体機能の低下を招き、最終的には昏睡状態、そして死亡に至る恐れもあるのであります。

### 【喉が渇く】

過剰な糖を薄めようと体が水を欲するようになり、これとともに多尿の症状も現れます。このときに、ふたたび糖分の入った飲み物を摂取したりすると、悪循環に陥ることになるので要注意です。

## ■ 発症しやすい人

10代～30代の男性が圧倒的。女性はあまり飲み物をがぶ飲みすることがないため男性より発症率が低いと言われています。患者のなかには、連日2、3リットルのペットボトル飲料を飲んでいた例も。10代の学生が部活動の際に水代わりに飲むことも危険です。



## ■ 治療

ペットボトル症候群であると診断された場合の治療は、体内の糖の排出を促すための注射、点滴が中心となります。もし、家族等身近な人に思い当たる人がいたらペットボトル症候群を疑って受診を勧めるのもいいでしょう。

## ■ 予防：飲み物の選択を慎重に

一般的に暑いときの水分補給に適しているといわれるスポーツドリンクには相当量の糖分が含まれています。味は薄目に感じるスポーツドリンクでも、500mlで25g、角砂糖にすると約8～12個分の糖分です。人が1日に摂取する糖分は20～40gまでがよいと言われていますから500mlのドリンクを1日2本飲んだら、それだけで過剰となってしまうのです。

こういった飲料を飲む場合には、必ず成分表示を確認のうえ、糖分の少ないものを選びましょう。甘くないお茶は良い選択ですし、ミネラルウォーターもよいでしょう。体に厳しいこの夏、ひとつでもマイナス要素を減らすためには、「飲み物の糖分を減らす」ことに気を使うとよいでしょう。

