

ペットボトル症候群に注意

糖分取り過ぎ 急性糖尿病の恐れ

「水分を小まめに取りましょう」。暑い日、繰り返し呼び掛けられる言葉だ。もちろん、水分補給は必要だが、水代わりにスポーツ飲料やジュースなどの清涼飲料水だけを飲み続けていると、糖分の取り過ぎで急性の糖尿病になることがある。「ペットボトル症候群」と呼ばれる症状だ。

初期にはほとんど症状がなく、気付かないうちに糖尿病が進むと、血糖値が上がり、喉が渴いてますます水分が欲し

くなり悪循環に陥る。早く気付く必要がある」と新百合ヶ丘総合病院（神奈川県）糖尿病内科の西野和義医師は指摘する。ペットボトル症候群は1992年に報告され、主に若い人がなりやすいと注目を集めた。

一方、糖尿病と分かっている人も水分補給には十分な注意が必要だ。

「糖尿病の患者さんにとって脱水は怖い。脱水になると血液が凝縮されて血栓を生じやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなるからだ」

と、スポーツ飲料などでブドウ糖を大量にとると、一時的に高血糖になり、その反動で危険な低血糖状態を引き起こしてしまうことがあるという。

西野医師は「糖尿病の方は、普段は水やお茶などを飲み、運動をするときなど発汗が多いときは、体に必要な電解質が壊れやすいので、少し塩分を加えて飲むか、スポーツ飲料でもブドウ糖を少量使用しているタイプの利用が望ましい」と話している。

糖尿病への黄信号

(一つでもあれば注意)

- 普段やたらと喉が渴く
- ペットボトルを持ち歩いていないと不安
- おしっこ回数が以前より増えた
- おしっこが泡がたつようになった
- カフェで甘いドリンクをよく頼む
- 汗をかくと、スポーツ飲料をよく飲む
- 水やお茶より甘いものを飲む
- 最近、目がかすんできた
- 飲み物の氷をバリバリかむのが好きだ
- 食べているのに体重が減ってきた

H26.6.25 (ak)

中国新聞