

栄養管理部ニュース

ドクターコラム

近年、地球温暖化の影響もあり、毎年、夏が近づくと熱中症の話題が大きく取り上げられ、対策としてこまめな水分補給が奨励されています。しかし、その落とし穴としてペットボトル症候群があります。暑い時期に、水分補給を目的に清涼飲料水(ソフトドリンク)を大量に飲むと、喉の渴きが癒されるように思いますが、



栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也

2018年7月号



この種の飲料には糖分が多く含まれております。大量に飲むことにより血糖値が上昇し、それによりまた喉が渴きさらに飲んでしまうと言う悪循環を繰り返してしまいます。こうして起こる急性糖尿病がペットボトル症候群と呼ばれており、重症では高血糖による昏睡に陥ることもあります。特に注意が必要です。

「ペットボトル症候群」にご注意

暑い日に飲む、冷えたソフトドリンクはとってもおいしいですよね。
ところが、冷えていたり炭酸があることによって甘味は感じられにくくなるため、
ソフトドリンクには私たちが思っている以上にたくさんのお砂糖が含まれているのです！
ほんの一例ですが、ご紹介します。

炭酸飲料



40 g
氷塊
＝

果物ジュース



ヘルシーに見ても

17 g
氷塊
＝

ちっちゃくても
12 g
氷塊
＝

乳酸飲料



31 g
氷塊
＝

スポーツ飲料



ーじゃあ、どうやって水分補給するの？

基本的にはお茶かお水で十分です。滝のような汗をかいたり、吐き下しがひどいときはスポーツドリンクを使うのもよいでしょう。

ーでも甘い飲み物はおいしい！

ミニサイズのものを購入したり、コップで少量飲む程度にとどめておくことをおすすめします。「Okcal」や「Diet」のものを代用するのも良いですね。

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください

2018年7月4日発行(第114号)

栄養管理部 管理栄養士(内線:2071)



地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター