



# 栄養管理部ニュース



2020年8月号

## ドクターコラム



栄養管理部長  
消化器内科部長  
中谷 敏也

毎年、夏になる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、喉の渇きが癒されるように思いますが、この種の飲料には糖分が多く含まれており、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渇きさらに飲んでしまうとい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特に注意が必要です。

## ペットボトル症候群 にご注意！

「ソフトドリンクケトース」 「糖尿病性ケトース」とも言い、特に暑い時期に若い男性で搬送される例が後を絶ちません。

清涼飲料水に多く含まれている糖類は、体内への吸収が早く、急激に血糖値が上昇します。

血糖値の上昇が続くと、糖をエネルギーに変える「インスリン」の分泌が追いつかなくなり、代わりに脂肪を分解してエネルギーを得ようとしています。

その時に産生されるケトン体という物質が蓄積されると、倦怠感・脱水・意識障害(糖尿病性昏睡)をきたしてしまいます。



清涼飲料水 500mLあたり	糖質量	角砂糖 (1個3g)
炭酸飲料	約55g	18個分
乳酸菌飲料	約60g	20個分
缶コーヒー (190ml)	約2~14g	1個~5個分
スポーツドリンク	約27g	9個分
スポーツドリンク (カロリーゼロ)	約3.5g	約1個分
果汁100%ジュース	約50g	17個分

清涼飲料水だけでなく  
**アイスクリームの  
食べ過ぎによる例も!**

製品1個あたりの糖質量  
20~30g程度であるものが  
多いです

甘くて冷たいものは**ほどほど**  
に楽しみつつ、夏を乗り切り  
ましょう!



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