

くすりと健康のはなし

葉包紙<sup>やくほうし</sup>

第110回

在宅介護委員  
一般社団法人岐阜県薬剤師会  
長谷川彩

暑さも本格的になり、冷たい飲み物をついたくさん飲んでしまうことではないでしょうか。しかし清涼飲料水やスポーツドリンクには糖質が大量に含まれており、飲みすぎると「ペットボトル症候群」を引き起こす場合があります。

「ペットボトル症候群」とは俗称で、正式には「ソフトドリンクケトーシス」といいます。基本的な症状は、喉が渇く、尿量が増える、だるい、疲れやすい、イライラするといった糖尿病の症状と同じです。さらに悪化しケトーシスの状態になると、意識がもうろうとし、命に関わることもあります。

現在、日本では5〜6人に1人が糖尿病といわれています。ソフトドリンクケトーシスは、糖尿病の治療中の方だけでなく、糖尿病予備群の方やメタボリック症候群の方の発症リスクも高いと言われています。また、10代〜30代の男性や、学生が部活後に大量にスポーツドリンクを飲むことで発症するという報告も多いです。

では、どう気をつけたらいいのでしょうか。まず、ペットボトルの栄

## 知っていますか？ソフトドリンクケトーシス

養成分表示を見る習慣をつけてください。現在はカロリーオフやカロリーゼロ、糖質オフや糖質ゼロなどと表記した商品が増えていきます。これらは、ゼロだからといってカロリーや糖質がないというわけではありません。

カロリーオフは100ml当たりのエネルギーが20kcal未満の場合に、カロリーゼロは5kcal未満の場合に表示できます。糖質オフは100mlあたりの糖質が5g未満の場合に、糖質ゼロは0・5g未満の場合に表示ができます。

これからの夏は、熱中症予防のために清涼飲料水やスポーツドリンクを飲む機会が増えると思います。例えば、コンビニのおにぎり1個の糖質が約40gであり、糖質オフのペットボトル1本(500ml)で糖質が約25gですので、1本飲むとおにぎり半分くらいの糖質になります。カロリーや糖質が少ないといってもゼロではないことを意識して水分摂取を心がけてください。

薬のこと以外にも、自身や家族の健康のことや困っていることなど、気軽に薬剤師にご相談ください。