

# ペットボトル症候群に注意して！



**単なる水分補給**で水の代わりに糖類を多く含む  
清涼飲料水やスポーツドリンク、エナジードリンク  
などを飲んでいませんか？  
毎日、たくさん飲んでいると**ペットボトル症候群**  
になる可能性がありますよ…

500 mL の清涼飲料水  
には糖類が砂糖換算で  
約 60 g (角砂糖 15 個)、  
スポーツドリンクには  
約 30 g (角砂糖 7.5 個)  
も含まれています



(エナジードリンクをたくさん  
飲むと**カフェイン**の摂り過ぎ  
にもつながります！)

ペットボトル症候群は正式には「ソフトドリンク  
(清涼飲料水) ケトシス」と言い、**急性の糖尿病**、  
つまり**病気**なのです。

がぶ飲みすることが多い **10~30 代の男性**が発症  
**しやすい**と言われています。

清涼飲料水などをたくさん飲んでいると「糖類の  
取り過ぎで喉が渇く → 清涼飲料水を飲む → ますます  
喉が乾く → …」の悪循環に陥って、ついには  
ペットボトル症候群になってしまいます。症状は**だ  
るい**、**イライラする**、**吐き気**や**嘔吐**、**腹痛**など、悪  
化すると**意識障害**などが現れてきます。

〔糖類入りの飲み物であれば、容器が缶でも紙パックでも〕  
ペットボトル症候群になる可能性があります



単に水分補給をするだけなら、糖類を含ま  
ない**水**や**お茶**などにしましょう。喉をすっきり  
させたいなら**炭酸水**もアリです！

**糖類を含む飲み物の量を減らしつつ**  
**水などの量を増やしていくと**、  
無理なく切り替えられる  
でしょう。

参考：今日の治療指針 2023、千葉県医師会 HP「健康トピックス」、「へるす・りさーち」名古屋市衛生研究所だより No. 27

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》  
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用など  
について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！  
11月14日(木) 12時35分 ~ 13時20分

作成・発行元 北陸大学薬学部  
教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)  
准教授 岡本晃典(薬剤師)  
5年生 明正光司、谷口圭吾



### ペットボトル症候群になるメカニズム

糖類を多く含む清涼飲料水やスポーツドリンク、エナジードリンクなどを毎日多く飲んでいると、以下の経緯でペットボトル症候群になります。

- ①血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が上昇する
- ②喉が渇く
- ③さらに清涼飲料水などを飲む
- ④血糖値がさらに上昇する
- ⑤インスリン（すい臓から分泌され、血液中のブドウ糖を細胞内に取り込んで血糖値を下げるホルモン）の働きが悪くなり、ブドウ糖を細胞内に取り込めなくなって細胞がエネルギーを得られなくなる
- ⑥体は脂肪を分解してエネルギーを調達するようになる
- ⑦脂肪の分解時に生じる酸性物質のケトン体（アセト酢酸、3-ヒドロキシ酪酸、アセトン）が血液中に増えてケトーシスと言う状態になり、吐き気や嘔吐（おうと）、腹痛などの症状が現れてくる
- ⑧ケトン体がさらに増えてくると血液が酸性に傾いてケトアシドーシスという状態になり、脳などに影響が及び意識障害や昏睡（こんすい）などが見られ、危険な状態になる

⑦がペットボトル症候群、すなわち急性の糖尿病、⑧は悪化して直ちに入院・治療が必要となった状態です。

糖尿病になりやすい人（肥満体型、家族に糖尿病の人がいるなど）は、そうでない人に比べてペットボトル症候群になる可能性が高いため、飲み物の選択には特に注意を払いましょう。

ペットボトル症候群にならないようにするためには、喉が渇いたときなど単なる水分補給では、糖類を含まない水やお茶、麦茶などを飲みましょう。

喉をすっきりさせたい場合は、炭酸水がお勧めです。

やむを得ず清涼飲料水やスポーツドリンクなど糖類を含む飲み物しかない場合は、多く飲んでしまうような飲み方（一気飲みなど）をしないようにしましょう。

### 1日に摂取しなければならない水分

体重 50 kg の成人の場合、1日に排出される（体の外に出て行く）水分量は約 2.5 L です。排出の内訳は、不感蒸泄（吐いた息や皮ふから水分が失われていくこと）：0.9 L、汗：0.1 L、尿や便：1.5 L です。

そのため普通に生活をしていても、1日に排出される水分量と同じ約 2.5 L の水分を飲食物から摂取する（体に取り込む）必要があります。摂取の内訳は、食べ物の水分：1.0 L、食べ物を分解してエネルギーを得る時に作られる水分：0.3 L、飲料水：1.2 L です。毎日 1.2 L の水分を口から摂取する必要があります！

毎日 1.2 L の水分を口から摂取する必要があるため、何を摂取するか、つまりどのような飲み物を選ぶかが重要になるということです。

## ノンカロリー、カロリーオフ、無糖などと表示された飲み物には注意を

ノンカロリー、カロリーオフ、無糖など表記されていたら、普通はカロリーが全くなかったり糖類が全く含まれていないと思いますよね。しかし、**一定量までは糖類を含んでいてもノンカロリーなどと表記できるのです！**

- ・「カロリーゼロ」「ノンカロリー」：100 mL あたり 5 kcal 未満であれば表記できる
- ・「ノンシュガー」「シュガーレス」「無糖」：100 mL あたり 0.5 g 未満であれば表記できる
- ・「カロリーオフ」「低カロリー」：100 mL あたり 20 kcal 未満であれば表記できる
- ・「糖質オフ」：糖類が 100 mL あたり 2.5 g 未満であれば表記できる

例えば、ペットボトル（500 mL）に糖類が 12 g 含まれていても“糖質オフ”と表記でき、これを全部飲むと角砂糖に換算すれば約 3 個分を摂取することになるのです。

**ノンカロリー、カロリーオフ、無糖など表記されていても大量に飲まないようにしましょう。**

### 参考・引用

- ・今日の治療指針 2023
- ・千葉県医師会 HP「健康トピックス」
- ・「へるす・りさーち」名古屋市衛生研究所だより No. 27
- ・厚生労働省 HP (<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/hokenkinou/hyouziseido-5.html>)
- ・環境省「熱中症 環境保健マニュアル 2022」

# 『相談薬局★』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっと色々知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です! (薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなる場合があります)

かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

## たかやま薬局

住所：末町 19-67  
電話：076-229-0031  
月～金 9:00～18:30  
土 9:00～17:00  
**スポーツファーマシスト  
がいます!**



## 末町明德薬局

住所：末町 16-21-3  
電話：076-229-2733  
月・火・木・金  
9:00～18:30  
水 9:00～17:00  
土 9:00～13:00



## てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33  
電話：076-213-5005  
月～金 9:00～18:00  
土 9:00～13:00



## 田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146  
電話：076-234-1210  
月～金 9:00～18:00  
土 9:00～13:30



## 朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203  
電話：076-263-7800  
月・火・木・金  
9:00～18:00  
水 9:00～17:00  
土 9:00～13:00



## もりの里はなの木薬局

住所：田上の里 2-148  
電話：076-234-1170  
月～土 9:00～18:30



## 小立野あおば薬局

住所：小立野 3-12-18  
電話：076-254-1872  
月・火・木・金  
9:00～18:15  
水 9:00～15:45  
土 9:00～13:00



## 小立野台コメヤ薬局

住所：小立野 2-42-36  
電話：076-224-9191  
月～金 9:00～19:00  
土 9:00～13:00



## 中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23  
電話：076-231-3758  
月～金 9:00～19:00  
土 9:00～17:00



## 合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5  
電話：076-231-5147  
月～金 9:00～19:00  
土 9:00～18:00

