

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) ケトーシス」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
取り過ぎで喉が渴く → 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尋ねください。

《一出張相談会— 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20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 岡本見典(薬剤師)
5年生 中松獎悟



『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ぬことがあつたり、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、返事が遅くなることがあります）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！



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



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 9:00～17:30



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



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



末町明徳薬局

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



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



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



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

