

「ペットボトル症候群」にご注意ください！

暑い季節、喉が渇いてジュースや炭酸飲料を飲む機会が増えていませんか？

短期間に甘い飲み物を大量に飲むと、「ペットボトル症候群」を発症するかもしれません。

この機会に水分補給について見直してみましょう。

ペットボトル症候群とは

糖分を含んだ飲み物を大量に飲み続けると、血糖値が急上昇し、糖尿病が重症化したような危険な状態となります。

10～30代の若年者や肥満の方に多く、糖尿病と診断されていない人も発症します。

急激な高血糖で

インスリン不足になる

※インスリンは、糖を細胞に取り込み
血糖値を下げるホルモン

糖の代わりに

脂肪を分解して
エネルギーを作り出す

脂肪を分解してできる

「ケトン体」が異常に増え、
血液が酸性になる

様々な症状を
引き起こす

こんな症状に注意！

初期症状は夏バテとして見過ごされてしまうことがあります。

高血糖が続くと喉が渇きますが、さらに甘い飲み物を飲むと悪循環になります。

複数の症状に当てはまる場合は、早めに受診しましょう。

初期症状

進行すると・・・

重症化すると・・・

喉が渇く

吐き気

意識障害

尿の量が増える

腹痛

だるさ

体重減少



飲み物に含まれる糖質は、角砂糖何個分？

WHO によると、1 日の砂糖の摂取量は 25g 未満が望ましいとされています。
角砂糖に換算すると、約 8 個分です。※角砂糖 1 個=3g として計算しています。



水分補給のポイント

日常的な水分補給には、水やお茶を選ぶ

カフェインには尿の量を増やす作用があるので、水分補給にはノンカフェインのお茶（麦茶やルイボスティーなど）がおすすめです。

糖分の入った飲み物は一気に飲みせず、量・頻度を減らす

スポーツドリンクは、大量に汗をかくときや、長時間の運動時に限定して飲むようにしましょう。

甘い飲み物は「たまの楽しみ」として、飲む頻度を減らしてみましょう。