

平成29年度11月号

スポ振通信

ペットボトル症候群って
知っていますか？



食べ物がおいしい季節が到来し、過ごしやすい季節と共に、スポーツを始めるには絶好のコンディションとなってまいりました。



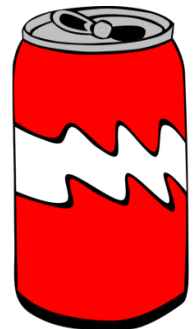
皆さんはスポーツを行う上で適切な水分補給はできていますか？

過ごしやすい気候となり、汗をあまりかかなくなったと言っても、スポーツを行う上で「水分補給」は欠かせないものです。



スポーツを行った後で「清涼飲料水」をガブガブと飲んだことはありませんか!?

スポーツ中および、スポーツ後の水分補給はしっかりと行っておいた方がよいですが、摂取内容には気をつけなくてはなりません。



「ペットボトル症候群」 (PET bottle syndrome)とは…

検索

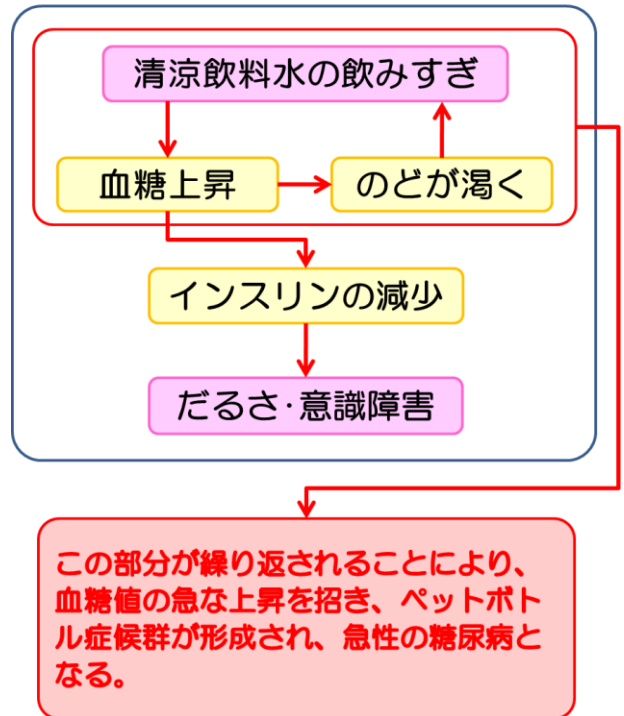
ペットボトル症候群とは短期間にスポーツドリンクや清涼飲料水を大量に摂取することによって起きる急性の糖尿病のことです。

原因

ペットボトル飲料の多くには、一般的に1本(500 ml)あたり10%(約50g)の糖類が含まれています。

これを多量に摂取し続けると、血糖値の異常な上昇をきたし、膵臓のインスリンの生成が追い付かず、のどの渇き・頻尿・倦怠感・意識障害などを発症し、緊急処置として輸液(点滴)による脱水症状及びインスリンの投与による血糖値のコントロールが必要となります。

ペットボトル症候群 発生のイメージ



ペットボトル症候群という知識がなければ、のどの枯渇感から、渇きを少しでも和らげようとして、どんどん清涼飲料水を摂取し、瞬く間に急性の糖尿病に陥ってしまうこととなります。



世界保健機関(WHO)の発表

世界保健機関(WHO)では、2015年3月4日に糖類の摂取量を、総カロリーの5%以下にするよう発表しています。



(平均的な成人の1日の摂取カロリーは2,000キロカロリーといわれており、その5%ですので、およそ100キロカロリーとなります。このカロリーを糖類換算すると(小さじ6杯程度)約25g以内の摂取が推奨されていることとなります。)

ペットボトル症候群の対処・改善法

近年ではさまざまな清涼飲料水が市販されており、その摂取量はかなりのものであるといわれています。

冷たい飲み物というのは、甘さを感じにくくなることから、多量の糖分が含まれていることが多いです。

糖分の摂取を少なくするためにも、普段から清涼飲料水より、お茶や水などを積極的に飲用するほうがよいといわれています。

どうしても炭酸飲料水などの刺激がほしい場合は、無糖の炭酸水にレモンを絞って入れるなどの工夫をすることで同じように爽快感を得ることができるようです。

また、できる限り糖分をとりすぎないように普段から意識することが大切だと考えられています。



「糖尿病は若いから関係ない」と考えず、若くても「ペットボトル症候群」による急性糖尿病になってしまう可能性があることを理解し、日頃から糖分の多い清涼飲料水の飲み過ぎには十分に注意するようにしましょう。

適度な運動で体の調子を整えましょう

糖尿病の前段階として「メタボリック症候群」が考えられますが、健康診断などで症状がみられる所見後、妙にのどが渇くことが続けば「ペットボトル症候群」の予兆かもしれません。

注意をしておいてください。



冬に向かって、特に体に色々とため込む体質になりがちです。心身共にバランスの良い状態を維持するために、プール・体育館をぜひともご利用ください!!



参照：ヘルスケア大学
健康への旅日誌
日本経済新聞



【指定管理者】
公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

