

# ～山の薬剤師だより 令和7年7月号～

## 「ペットボトル症候群」とは！？

NPO 法人山の薬剤師たち

瀬川 陽美

早くも令和7年の半分以上が過ぎ、太陽の日差しが厳しい夏が近づいてきました。今年は一気に気温が上昇し、6月中に猛暑日が観測されています。熱中症対策のため、テレビなどのメディアでしばしば「水分補給をしっかりと行いましょう！」と呼びかけていますね。しかし、「水分」といっても様々な飲み物があります。一体どのような飲み物が適しているのでしょうか？

日常生活の水分補給として適している飲み物は、水、麦茶や緑茶などであり、こまめに補給することが大切です。一般的に、食事以外で1日1200～1500cc程度摂取することをおすすめします。ただし、アルコール類は尿量を増やし、体内の水分を排泄させてしまうため、水分補給とは真逆の効果になります。では、スポーツドリンクはどうでしょうか？

スポーツドリンクには、水分、糖質や電解質（ナトリウムやカリウムなど）が含まれており、運動中の発汗によって失われた水分やミネラルの補給に適しています。しかし、日常生活で定期的に多量に飲み続けてしまうと「ペットボトル症候群」と呼ばれる病気になってしまう場合があります。「ペットボトル症候群」は造語であり、医学的には「清涼飲料水ケトosis」と云われます。糖分を含む清涼飲料水やスポーツドリンクなどを多量に飲み続けると、急激に血糖値が上昇し、血糖値を下げるために必要なホルモンである「インスリン」の分泌が追いつきません。その結果、摂取した糖分から作られるブドウ糖をエネルギーに変換しづらくなり、身体がエネルギー不足に陥ります。それを補うため、脂肪が分解され「ケトン体」が作られ、蓄積するのです。初期症状として多飲、多尿、食欲不振、集中力の低下や気分の落ち込みなどが現れます。症状が進行すると、意識がもうろうとしたり、嘔吐や腹痛などが現れたりします。

発症しやすい人の特徴は、①10代～30代の若年者、②糖尿病の家族歴がある方、③肥満傾向の方、④ストレスが多い方、⑤運動不足の方です。スポーツドリンクだけでなく、加糖の炭酸飲料、コーヒーや紅茶も注意が必要です。スポーツドリンクには500mLあたり約25g、角砂糖8～12個分の糖分が含まれています。世界保健機関（WHO）では、1日の糖分摂取量を約25gまでに抑えるよう推奨しているため、500mLを2本摂取してしまうと、これだけで過剰となってしまいます。

さて、水分補給として経口補水液（OS-1など）がありますが、軽度から中等度の脱水症になった際に摂取しましょう。スポーツドリンクと比べ電解質濃度が高く、また水と電解質の吸収を速めるために糖濃度は低くなっているため、普段から摂取すると塩分などの過剰摂取となるので注意が必要です。

これからさらに気温が高くなると考えられるため、熱中症には十分注意し、喉が渇く前に、こまめな水分補給を行い、暑い夏を乗り越えましょう！

