



**Q：**「ペットボトル症候群」  
ってなんですか？

**A：**「ペットボトル症候群」  
（清涼飲料水ケトアシドーシ  
ス）とは、スポーツドリンクや  
清涼飲料水などを大量に飲み  
続けることによって起こる、  
急性の糖尿病・あるいは糖尿  
病性ケトアシドーシスという  
病態を指します。通常は中性  
である血液が、極端な酸性に  
なる「ケトアシドーシス」とな  
り、昏睡などの意識障害を引  
き起こすことがあるのです。

スポーツドリンクの多くは  
約6%程度、ジュース・炭酸  
飲料などの多くは約10%程度  
の糖質を含んでいます。例え  
ば、これを1日に2ℓ飲むと

仮定すれば、1200～2000  
gの糖質を摂ることになり、  
角砂糖（3g）で考えると、  
400～666個分にもなるのです。  
また、ペットボトルの成分表  
示において、多くの場合「糖  
質」とは記載されておらず、  
「炭水化物」と表示されてい  
ますので注意が必要です。

夏の暑い時期、熱中症対策  
は重要ですが、スポーツドリ



ンクの大量摂取による糖分の  
取り過ぎには注意が必要。こ  
れを避けるには、お茶や麦茶  
1ℓに対して梅干し1個程度  
を口にするのが良いのです。

（岡田俊一・おかだ内科クリ  
ニック院長、甲府市北口2ー  
9ー12、ニシコー北口駅前ビ  
ル2F）

☎0555・2888・1801