

毎日の水分補給に良かれと思ひ飲んでいたら炭酸飲料が糖尿病への引き金だった。飲料水に含まれる過剰な糖分を摂取することで起こる「ペットボトル症候群」と呼ばれる糖尿病がある。近年、熱中症対策でこ

まめな水分補給が推奨されているが、医療関係者は「炭酸飲料やスポーツ飲料には多量の糖分が含まれていることが多いため、お茶や水、牛乳などを飲んでほしい」と呼び掛けている。

能性に気付き、病院へ。血糖値は380に上っていた。今も服薬とインスリン注射を続けている。低部町保健健康課の管理栄養士光井雅美さん(34)によると、炭酸飲料には10%前後、スポーツ飲料でも5%前後の糖分が含まれている。500gが1本飲めば約50gの砂糖を摂取することになり、成人の1日の目安摂取量10gを大きく上回る。冷たいので甘みを感じにくく、飲めばまたのどが渇くことなどが、大量摂取を招いてしまう。

要注意 ペットボトル症候群

糖尿病は、過食や運動不足などの生活習慣や遺伝が原因で発症。患者数は疑いのある人を含めると、全国で2千万人を超えるといわれる。手足の神経障害や網膜症、腎臓障害などの合併症がある。

30代の建設業男性■松山市川は、今年4月末、夜に3、4回もトイレに行かなければならない頻尿となつて来院した。異常などの濁きもあった。血糖値は299。血糖値は空腹時109以下が正常となる。すぐに入院が必要なほどの数値と言われ、ショックを受けた。

「原因は明らかに炭酸飲料だった」。夏の仕事場では、スポーツ飲料や炭酸飲料を「500ml」なんかは「すべ」に飲み干した。飲みの席や外食では、酒が飲めないことも手伝い、炭酸飲料を頼んだ。「飲むときは、1杯へつこ飲みよったかも」。服薬した上で炭酸飲料や間食をやめ、野菜中心、ご飯控めの食事に切り替えたところ、血糖値は急落、現在は100を切

るまでになった。

松山市の主婦(65)は昨年、自宅前に自販機が設置されたことが引き金になった。炭酸飲料は飲んだこともなかったが、孫が間違えて買ったソーダを飲み「おいしい」。自販機の商品を次々に試し、ビタミンCが大量に含まれたものが「体に良

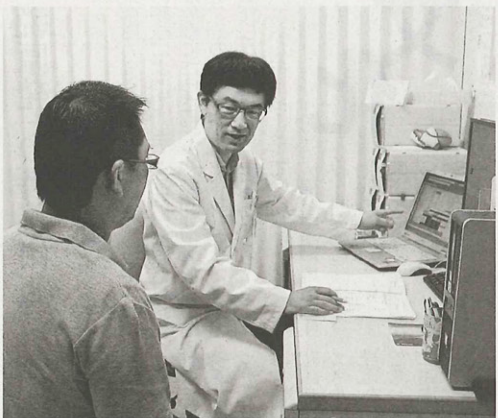
さそうだし、一番おいしかった。初めは1日1、2本だったが、歯止めがきかなくなり半年後には7、8本に。飲まないとおれない感じだった。10%以上やせたことも、ビタミンCの効果と思いこみうれしかったという。ところが、尿が泡立ったことで糖尿病の可

水分補給はお茶や水に

るが、甘さに慣れると普段からほかの飲食物にも甘さを求めてしまうようになり、結果的に糖分のとりすぎになる恐れがあるという。

7月まで北条病院(松山市)で2人を診察し、現在は糖尿病専門クリニックを開業している西田巨医師は「原因が明らかなため、炭酸飲料などをやめさえすれば短期間で改善する」としながらも「ひと夏で一気に発展してしまい、その後の生活に大きな影響をもたらす。危険性を認識してほしい」と注意を呼び掛けている。(香川華代)

飲料水の糖分 過剰摂取で糖尿病



ペットボトル症候群を発症した男性に、治療について説明する西田医師(7月中旬、松山市河野中須賀の北条病院)