

# ペットボトル症候群 (肥満・糖尿病)

ペットボトル症候群は「清涼飲料ケトースス」ともいわれ、糖分を多く含んだ飲み物を飲み続けることにより引き起こされる病気です。

私たちが、炭水化物(ご飯、パン、めん類、砂糖など)をとると、体内で消化、分解されて「ブドウ糖」になります。ブドウ糖は吸収され血液の中に流れます。これを「血糖」といい、その値を「血糖値」といいます。ブドウ糖は人間の唯一のエネルギー源です。そのエネルギーで細胞を動かす、生きていくのです。

ブドウ糖をエネルギーに変えるためには、すい臓から分泌される「インスリン」が必要です。血糖値が上がるとインスリンが分泌され、インスリンによって細胞にブドウ糖が取り込まれ、細胞がブドウ糖を利用して働き、血糖値が下がります。生きていく上では、このサイクルが非常に大切です。

## ■糖尿病とは

炭水化物を取り過ぎると、インスリンの働きが悪くなり、ブドウ糖を消費しにくくなる人がいます。この場合、食事のたびに血糖値が上がっていきます。これが「2型糖尿病」です。

血糖値が高くなると、尿を出してブドウ糖を体外へ出そうとします。すると、血管の外から中へ水分を取り込もうとして、体の水分が減っていきます。糖尿病になると脱水になり、のどが渇き、たくさん飲む、尿が増える、体重が減るといった症状(口渴、多飲、多尿、体重減少)が出ます。さらに、体中の血管が傷んで、じん臓や眼の網膜、神経、心臓などに障害が現れます。

## ■ケトーススとは

インスリンの作用が弱くなり、ブドウ糖からエネルギーを得ることができなくなると、体内では脂肪、筋肉などを分解してエネルギーの調達を始めます。この分解のときにできるものが「ケトン体」と呼ばれる物質です。ケトン体がたくさんある状態を「ケトースス」といいます。

ケトーススでは体が酸性となり、体にとっては緊急事態です。脳などに影響がおよび、最悪の場合は意識不明や昏睡などの生命の危険な状態となります。

## ■ペットボトル症候群

糖尿病の状態がベースにあり、食事療法や運動療法などが十分に行わ

れず、糖尿病の状態を自覚していないときに、のどが渇いて糖質の多いジュースやコーヒー、スポーツドリンクなどを飲み続けると、さらに血糖値が上がると、さらにのどが渇くといった悪循環を繰り返し、最終的にケトーススになってしまふことを「ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトースス)」といいます。

ケトーススでは、高度な肥満となりますが、10〜20歳の若年男性が多い傾向にあります。運動不足や摂取カロリーが多く、肥満傾向のある人や糖尿病家系のある人は要注意です。

## ■治療・対策

ペットボトル症候群になってしまうと、緊急の治療が必要になるほど危険な場合もあり、全身管理が必要です。大切なことは、ペットボトル症候群にならないことです。生活習慣に心当たりのある人、糖尿病家系のある人、肥満傾向のある人は、自分の血糖値は大丈夫かどうかを知っておきましょう。糖尿病の傾向がある人は、医師の指示のもと生活習慣を改め、運動や適切な食事、飲み物をとるようにしましょう。また、自分の体のことを知ったり、このような状態を予防・早期発見したりするためにも、定期的に健診を受けましょう。



宮河小児科医院(佐伯地区医師会)

宮河真一郎先生

なるほど  
健康講座

問い合わせ

健康推進課 ☎ 01610

佐伯地区医師会(ホームページ <http://saikima.jp/>)  
佐伯地区医師会は、廿日市市・江田島市で開業または勤務している医師で構成されている地域医師会です。日本医師会や広島県医師会と協力しながら、地域に密着した医師会として約15万人の地域住民の健康を守るため、学校医、産業医、健診、救急医療、在宅医療などさまざまな仕事をしています。