

# ほけんがよりの夏

令和6年7月5日 豊田西高校保健委員会

期末考査が終わりました。梅雨が明けると、本格的に夏が始まりますね。皆さんは熱中症対策として、何をしていますか。水分補給のために冷たいジュースや炭酸飲料を大量に飲んでいませんか？一回開けたペットボトルを何日も飲んでいませんか？もしかしたら、危険な行為かもしれません。

## ・・・ペットボトル症候群とは・・・

正式には「清涼飲料水ケトosis」と呼ばれます。糖分を多く含む清涼飲料水を大量に飲み続けることで、血液中のブドウ糖やケトン体が異常に高くなることによって引き起こされます。血糖値が上昇すると喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ってしまいます。ペットボトル以外の糖分の多い飲料を大量に飲むことでも起こります。

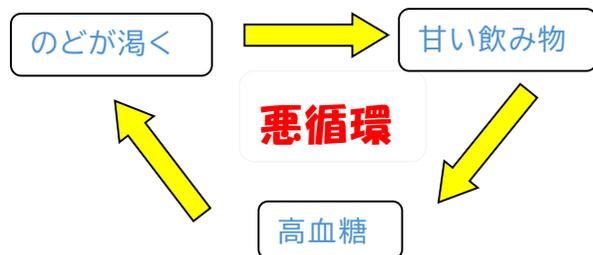
### < 症状 >

- ・喉の渇き
- ・全身の倦怠感
- ・尿の量が増える、回数が増える
- ・腹痛、吐き気

さらに進むと、「意識朦朧」、「昏睡」などの症状が出ることもあります。

### < 予防 >

- ・清涼飲料水を水やお茶に変える
- ・スポーツドリンクは糖分の少ないものを選ぶ
- ・スポーツドリンクを薄めて飲む



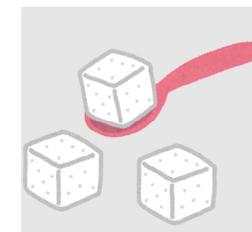
## ・・・身近な飲み物と砂糖の量は！？

WHO のガイドラインによると、一日の砂糖摂取量は 25g までにすることを推奨しています。いつも私たちが飲んでいるジュースにはどのくらいの砂糖が含まれているのでしょうか。



<ジュースに含まれる糖質量> ※内容量は500ml ※角砂糖は1個 3.3g

商品名	糖質量(g)	角砂糖に換算
コカ・コーラ	56.5	約17個
三ツ矢サイダー	55.0	約17個
ファンタ	50.0	約15個
CCレモン	50.0	約15個
カルピスソーダ	43.5	約13個



ちなみに・・・モンスターエナジー(355ml) 46.0 約14個

ジュース一本に含まれる糖は、一日の砂糖摂取量を超えるものばかりで、二倍を超えるものもあります。この結果からジュースを飲む頻度を考え、健康に関して気にしてみるといいですね。

ペットボトルのラベルには栄養成分表示があるので、普段飲むジュースの砂糖(炭水化物)の量を調べてみるのもいいでしょう。

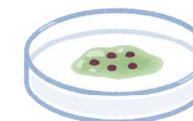
## ・・・一回開けたペットボトルを放置するとどうなる??

**結論:細菌が大量に増える!!**

ペットボトル飲料を48時間放置すると麦茶は3万個、ミルクコーヒーはなんと3億個にまで細菌が増加してしまいます。(宇都宮市ホームページより)

### < 対策 >

- ・冷蔵庫で保存し、菌が繁殖しないようにしよう!
- ・コップに移し替えて飲むようにしよう!
- ・キャップ開封後は早めに飲み切るようにしよう!



**健康を意識してこの夏を過ごそう!!**