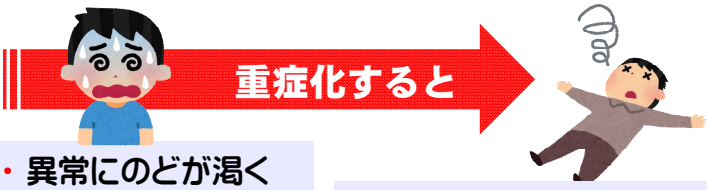
の飲み過ぎ

ペットボトル飲料による高血糖に注意！

“ペットボトル症候群”をご存知ですか？

炭酸飲料やスポーツドリンクなどの飲み物（清涼飲料水）を大量に飲むことで、急激に血糖値が上昇して起こる糖尿病のような重大な急性症状を**ペットボトル症候群**と言います。

喉の渇きを満たすために、さらに清涼飲料水を飲み続けるという悪循環に陥ることもあります。



- 異常にのどが渇く
- 頻繁にトイレに行く
- 疲れやすい

- 意識がもうろうとする
- 昏睡状態になる

水分補給には危険な落とし穴があります

- 食事以外で1日に摂取する糖分は、成人では25g（スティックシュガー約 8本）未満が望ましいとされています。（※世界保健機関（WHO）、ガイドライン「成人及び児童の糖類摂取量」より）

- 水代わりに清涼飲料水を飲む人や、運動後に大量にスポーツドリンクを飲む人は、ペットボトル症候群に注意が必要です。

飲み物の種類		スティックシュガー（1本糖質3g換算）
炭酸飲料	（500mL）	約 17本（200kcal）
スポーツドリンク	（500mL）	約 10本（120kcal）
微糖 コーヒー	（500mL）	約 5本（ 60kcal）

- 「カロリーゼロ」「シュガーレス」でも、0キロカロリー・糖分0g とは限りません！

食品表示基準より

カロリーゼロ ノンカロリー	カロリーの含有量 5kcal未満/飲料100mL・食品100g	シュガーレス ノンシュガー 無糖	糖分の含有量 0.5g未満/飲料100mL・食品100g
低カロリー カロリー控えめ	カロリーの含有量 20kcal以下/飲料100mL （食品の場合は40kcal未満/100g）	糖分控えめ 低糖・微糖 糖分ライト	糖分の含有量 2.5g以下/飲料100mL （食品の場合は5g以下/100g）

水分補給のコツは裏面をチェック！

自宅で過ごされる方向けの

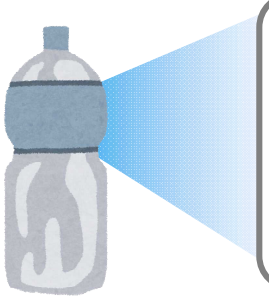
日常的な水分補給のコツ

水や麦茶を飲みましょう

- 日常的な水分補給には水や麦茶などが適しています。

⚠ 糖分を多く含む清涼飲料水、利尿作用のあるコーヒー・緑茶・お酒は水分補給には適しません。

- 市販の飲料を購入する場合は、ラベルの栄養成分表示をチェック！



● 栄養成分表示（100mL当たり）

熱量	10kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	2.5g
－食物繊維	0g
－糖質	2.5g
食塩相当量	0.1g

100mLあたり20kcal未満が望ましいです。

のどの渇きを感じていなくてもこまめな水分補給を

⚠ 一気に水分補給をしても尿として排出されます。

1日あたり 1.2ℓ（リットル）を目安に

- 1時間ごとにコップ半分（100mL）
- 特に入浴前後や起床後は水分を補給しましょう。

※高血圧や糖尿病、腎疾患などの治療中で食事療法をしている方、高齢の方、お子さんは脱水症状にならないように、普段からこまめな水分補給を心がけましょう。

熱中症対策には経口補水液を

手作りもオススメです

- 熱中症の予防や治療には、汗で失われた水分や電解質を補給することができる 経口補水液 がおすすめです。
- ただし、経口補水液には塩分と糖分が多く含まれているため、必要なときだけ飲むようにしましょう。

経口補水液の作り方

水 500mL ＋

塩 1.5ｇ
砂糖 20ｇ
レモン汁 お好み

通院中の方は主治医の指示に従ってください。

令和７年７月安芸圏域糖尿病専門部会作成