

# 健康のためのワンポイントアドバイス



## 熱中症対策で糖尿病?…ペットボトル症候群に注意しましょう!

それほど耳にすることのない「ペットボトル症候群」、これは急激に発症する糖尿病のことで、これからの暑い季節には要注意です。

夏はスポーツドリンクや清涼飲料水などが欲しくなる季節。併せて、脱水症や熱中症予防にも活用され飲む機会も増えます。忘れがちですが、これらドリンクは糖分が高く、しかも過剰摂取になりやすいため、今回のテーマである厄介な糖尿病を引き起こすことがあります。

糖濃度ですが、スポーツドリンクでは4.6~6.7%、これは500ml中に約23~34gの砂糖が含まれる計算です。炭酸飲料は高く9~12%(500ml中約45~60g)、各種オレンジジュースは10~12%、野菜ジュースは8~9%で、決して低くありません。1日の糖分摂取量の目安を、WHO(世界保健機関)では1日に摂る総エネルギー量の5%未満に抑えるべきとしていますので、成人の場合は25g未満となり、500mlのスポーツドリンク1本飲んだだけでも随分と超過してしまいます。

一方、「糖分ゼロ・ノンシュガー」商品は0.5%未満、「微糖・糖質控えめ」では2.5%未満含まれています。飲む量次第では容易に糖分を摂り過ぎる結果につながります。

熱中症対策としてスポーツドリンクが活用されますが、暑さも手伝って摂取過多になり、習慣性が加わると急性糖尿病「ペットボトル症候群」発症の要因になります。多くは男性で10~30代の肥満の方、女性は少ないですが30代以降の発症が多く、肥満度は男性より軽いようです。病初期は無症状で、そのうちに喉の渇きが強くなり、多飲、多尿(夜間尿)などが起こります。倦怠感、腹痛、嘔気なども現れ、ひどいと意識の低下、昏睡など危険な状態に至る場合もあります。自覚がないと、ドリンク多飲⇒高血糖⇒口渇⇒ドリンク多飲の悪循環に陥りかねません。

熱中症対策用ドリンクはいろいろありますが、基本はこまめな水分補給が重要で、低カロリーである程度の塩分を含み、水分が充分にとれる飲料水ということではないでしょうか。手軽な方法として、日本では古くからなじみのある塩分食、梅干しを1日1~2個とカフェイン量の少ない麦茶の組み合わせも悪くないと思うのですが、お口に合いますでしょうか?

(愛知医療学院短期大学 教授 杉山成司(医学博士))

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

## はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、  
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科  
消化器内科・循環器内科・病理診断科  
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111  
<http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/>

しょっかいさん  
おすすめ!

# 健康レシピ



なす  
みそ  
ちくわ  
あえ  
の  
梅

### 【材料2人分】

なす …………… 2個(180g) 梅干し …………… 1/2個(5g)  
ちくわ …………… 1/2本(30g) みそ …………… 小さじ1/2(3g)

### 【作り方】

- ① なすは、へたを取り、皮をピーラーで縞むきにして水にくぐらせる。  
1個ずつラップに包んで、耐熱皿の中央を空けて電子レンジで加熱する。(目安600wで5~6分程度)
- ② ①を厚さ1cmの輪切りにする。
- ③ ちくわは小口切りにする。
- ④ 梅干しは、種を除き、果肉をたたいてボウルに入れ、みそを混ぜる。
- ⑤ ②③④をあわせて和える。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
なすとちくわの梅みそあえ	38kcal	3.0g	0.9g

(レシピ提供: 市食生活改善推進協議会)

### ◆管理栄養士のコメント◆

暑さにより、食欲が低下していませんか。食欲の低下により、必要な栄養が不足すると免疫力低下も心配です。まずは、1日3回の食事を抜かないようにしましょう。そして、あっさりとしたもので済ませずに、ご飯やパンなどの主食とともに、良質のたんぱく質を含む肉や魚、卵、大豆製品なども意識して食べましょう。体の調子を整えるため、野菜料理も毎食取り入れましょう。

今回の料理では、梅干しの酸味を使っているため食欲増進の効果が期待できます。ちくわを入れることで、うま味が増すだけでなく、たんぱく質の補足にもなります。電子レンジで簡単にできるので、あと一品ほしいときにお試しください。

広告

## 下水道切替工事の案内が届いたけど…

そもそも  
下水道切替工事  
ってなに?

費用は  
どのくらい  
かかるの?

切替工事は  
義務なの?

これを見れば すぐ分かる!

Q&A 株式会社 フタムラ建材店 ウェブサイト

## 下水道切替工事のギモン?

株式会社 フタムラ建材店 清須市 フタムラ

お問合わせは水道工部まで  
☎052-400-3636