

スポーツドリンクの注意点（ペットボトル症候群）

やまおか内科クリニック/内科・訪問診療 大阪市平野区 | 内科・糖尿病・胃カメラ・大腸カメラ・訪問診療

1. スポーツドリンク1本に角砂糖6～8個

一般的な 500ml のスポーツドリンク 1 本には、約 20g～30g（角砂糖に換算すると 6 個～8 個分）の糖質が含まれています。熱中症対策にと 1 日に何本も飲んでしまうと、あっという間に 1 日の適切な糖質摂取量をオーバーしてしまいます。そして…

✓ さらなるのどの渴きを呼ぶ悪循環

水分を摂取しているはずなのに、糖分が高すぎる飲み物を飲むと血糖値が急上昇します。すると、脳は「血液がドロドロだから薄めろ」と命令を出し、さらに激しい喉の渴きを引き起こします。その渴きを潤すためにまたスポーツドリンクを飲む……この危険な無限ループが、ペットボトル症候群の入り口です。



2. ペットボトル症候群の恐ろしい症状（医療名「清涼飲料水ケトアシドーシス」）

短期間に大量の糖分が体に入ることによって体が酸性に傾いてしまう急性の糖尿病です。最悪の場合、意識を失って昏睡状態に陥ることもあるため、決して油断できません。

- ✓ **異常な喉の渴き・多尿**：飲んでも飲んでも喉が渴き、何度もトイレに行く。
- ✓ **激しい全身のだるさ・倦怠感**：体が動かないほどの強い疲れや眠気に襲われる。
- ✓ **急激な体重減少**：食べているわけではないのに、数日～数週間で数キロ急激に体重が落ちる。
- ✓ **消化器症状・息の臭い**：吐き気や腹痛が起こる。また、息からフルーティーな臭い（リンゴが腐ったような甘酸っぱい臭い）がする。

3. 基本は「水」か「麦茶」 スポーツドリンクが必要なのは「大量の発汗時」だけ

日常生活や軽い外出の際は、糖質・カロリーが一切含まれない水や麦茶を選びましょう。麦茶はミネラルも豊富に含まれているため、夏の水分補給に最適です。炎天下での長時間のスポーツ、激しい肉体労働、あるいは熱中症の初期症状（めまいや立ちくらみ）がある時など、衣服に塩分が白く浮き出るほど大量に汗をかいた場合に限り、スポーツドリンクや経口補水液（OS-1 など）を適量摂取するのが正しい活用法です。

【徹底比較】身近なスポーツドリンクの糖質・カロリー・塩分量(500ml 換算)

[やまおか内科クリニック/内科・訪問診療](#) 大阪市平野区 | [内科・糖尿病・胃カメラ・大腸カメラ・訪問診療](#)

商品名	商品イメージ	糖質量 / カロリー — (角砂糖 換算)	ナトリウム量 (食塩相当量)	専門医の推奨
ポカリスエット		33.5g (角砂糖 約 8.4 個) 125 kcal	245mg (食塩相当量 0.62g)	猛暑・脱水時
アクエリアス		23.5g (角砂糖 約 6.0 個) 95 kcal	200mg (食塩相当量 0.50g)	スポーツ時
GREEN DA・KA・RA		22.0g (角砂糖 約 5.5 個) 90 kcal	150mg (食塩相当量 0.40g)	スポーツ時
アクエリアス ゼロ		3.5g (糖類はゼロ) 0 kcal	200mg (食塩相当量 0.50g)	★糖質制限中 おすすめ

※各メーカー公表の 100ml あたり栄養成分表示より 500ml 換算で算出(角砂糖 1 個あたり約 4g として計算)。