



夏場、冷蔵庫の扉を10秒開けたままにすると、庫内は3～5℃も上昇し、設定温度に戻るまでに10～30分かかるといわれています。冷蔵庫の開閉回数は必要最小限、開けている時間を短くしましょう。

## 冷蔵庫の中身チェック！

常温で保存できる物を冷蔵庫に入れていませんか？

缶詰、瓶詰や調味料は未開封なら冷蔵庫に入れる必要はありません。

物を詰め込みすぎていませんか？

目的の物を探すのに時間がかかるだけでなく、冷気の流れが悪くなり、冷却率を下げます。

## 健康は食から

### ペットボトル症候群 ～甘い清涼飲料水の飲みすぎに注意～

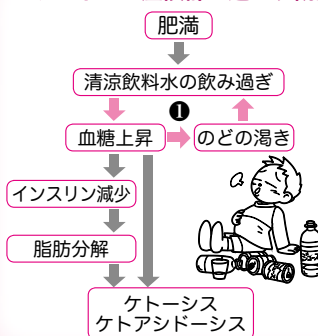
冷たい飲み物がおいしい季節です。汗をかいた分、水分を補給することは大事ですが、飲む「もの」に注意をする必要があります。コーラなどの炭酸飲料水や缶コーヒーなどには糖分(砂糖やブドウ糖、果糖など)が約10%含まれていて、スポーツ飲料水にも5～6%含まれています。例えば、1.5ℓのペットボトルの炭酸飲料水には3gの角砂糖が50個分入っていることとなります。

甘い清涼飲料水をたくさん飲んで高血糖状態となり、だるい・喉が渇く・多尿・体重減少・昏睡状態になることをペットボトル症候群(清涼飲料水ケトosisまたはソフトドリンクケトosis)といいます。

ペットボトル症候群は、甘い清涼飲料水の飲みすぎで高血糖になり、血糖値が高くなったため喉が渇いてまた甘い清涼飲料水を飲むという悪循環を繰り返し、著しい高血糖となったことによりおきます。そして、自動販売機やコンビニエンスストアの増加により、甘い清涼飲料水が手に入れやすくなったためペットボトル症候群が増加し、糖尿病に移行するケースが多くなっています。

暑い時の水分補給は、糖分の含まれていない水やお茶、またはカルシウムを多く含む牛乳などで補うようにしましょう。

ペットボトル症候群を起こす概念図



## 健康アドバイス

「糖尿病をお持ちの皆さんへ」

常陸大宮済生会病院  
内科・消化器科部長 杉山 照幸先生

糖尿病をお持ちの皆さんこんにちは、お元気でしょうか。

「今月のヘモグロビンA1cの値はいかがでしたか。おやつのおまんじゅうを我慢したから先月より下がっていましたね。先月は田植えで忙しかったから、少し多めに食べてしまったけれど、それでも少し良くなっていましたね。万歩計を買って一日8千歩ずつ歩いたら、数字がビックリするぐらい下がっていましたね。」

わたしは、皆さんの体重や検査の数字が下がった時に、どのように工夫したのかお話を聞くのが好きです。検査の結果が良くなってうれしいと思っていただくのが好きです。ヘモグロビンA1cが下がると気分が良いですよ。そうやって糖尿病を楽しんでもらえたらうれしいですし、糖尿病と楽しくお付き合いが出来る方は、本当にお元気です。

糖尿病は病気ですから、どんなに食事や運動で努力をしても数字が上がってしまうことがあります。こんなに我慢したのにと落ち込むこともありますよね。そういう時には、少しお薬でお手伝いします。お薬には飲み薬や注射(インスリン)があります。インスリンを打つことは決して悪いことではありません、また食べ過ぎた罰でもありません。インスリンはいつでも始められます。数字が良くならなければ、試しにちょっとインスリンを打ってみても良いです。入院しなくても始められますし嫌なら医師と相談のうえやめることもできます。

糖尿病は一生お付き合いしていく病気です。これからも糖尿病と楽しく向き合っていたきたいのです。それでは、診察室で会いましょう。\*<sup>1</sup>糖尿病治療における血糖コントロールの指標として用いられる血液検査