

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、夏に注意したいペットボトル症候群を防ぐDIYです。

夏に多いペットボトル症候群を防ぐDIY

皆さんは「ペットボトル症候群」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。

これは、ジュースや炭酸飲料など糖分が含まれている清涼飲料水（ソフトドリンク）をたくさん摂取することで、血液中のブドウ糖やケトン体と呼ばれる成分が異常に高くなる状態のことです。

のどが渴いてソフトドリンクを飲むと、飲料に含まれている糖質が分解されて血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が上昇します。高血糖になると、のどが渴くので再びソフトドリンクを飲んでしまい、さらに血糖値が高くなるという悪循環を引き起こしてしまいます。

通常、血糖値が上昇すると膵臓からインスリンというホルモンが分泌され、血糖値は下がってきますが、高血糖の状態が長く引くとインスリンの働きが悪くなったり、分泌量が不足したりして、血糖値がなかなか下がらなくなってしまうのです。



久保 明先生
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在は銀座医院 院長補佐のほか、東海大学医学部医学科客員教授。常葉大学健康科学部前学部長、元厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、日本臨床栄養協会副理事長、日本抗加齢医学会評議員、日本総合健診医学会審議員、内分泌・糖尿病専門医など。

そうになると、のどが渴く、尿量が増える、体がだるい、疲れやすくなる、ちよつとしたことでイライラするなどの症状が現れるほか、重症になると意識がもうろうとして（昏睡状態）、生命が危険になることもあります。とくに糖尿病予備軍、糖尿病と診断されている場合は、要注意です。

糖尿病予備軍と指摘されていたAさんは、これといった自覚症状がないため放置していたのですが、1年後の夏、血糖値は約280mg/dl、ヘモグロビンA1c（1〜2ヵ月前の血糖値を示す数値）が約13%と、それまで正常値を少し超えた程度だった数値が2倍くらい高値になっていました。

聞けば、のどが渴くまま、1日にスポーツ飲料やコーヒー飲料などの加糖飲料を2リットル以上も飲んでいたとのこと。その結果、太るところか4キロも体重が減少し、糖尿病を発症してしまつたのです。

しかも非常事態だったため、すぐにインスリン治療を開始しました。1ヵ月後、血糖値は有

意に下がり、2ヵ月後にはインスリン治療をやめても大丈夫な状態になりました。

ソフトドリンクに含まれる糖質は体内への吸収が早く、血糖値が急上昇しやすいので、若くても健康診断で高血糖を指摘されている人、肥満傾向の人、ふだんからジュースなどの甘いソフトドリンクをよく飲む人は、ペットボトル症候群になりやすいので、飲み過ぎには十分に注意してください。

スポーツドリンクであれば健康的と思われがちですが、なかには500ミリリットルで角砂糖6〜8個ほどの糖質が含まれているものもあります。

最近では、糖質やカロリーをゼロにしたものも増えてきていますので、購入するときにはパッケージに記載されている栄養成分表示を確認しましょう。

暑い時期の脱水を防ぐために水分補給は必須なだけに、なるべくミネラルウォーターやお茶といった糖分を含まない飲み物を選ぶようにしてください。

「糖化」を防いで、若さを保つ

今すぐ

老化を止める最強の食べ方

食べ方を変えれば、あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。

発売中!



久保 明 著
永岡書店 定価：968円(税込)