

暑い日は気をつけよう！ ～ペットボトル症候群～



今年の夏は暑い日が続いているので、「**熱中症**」にならないよう意識してたくさん水分を摂取していると思います。

ですが、水分は水分でもスポーツドリンクや甘い清涼飲料水を大量に飲んでしまうと糖分量を大量に摂取して**高血糖状態**になってしまい「異常なほどの渇き」「だるさや体重減少」「こん睡状態」といった**糖尿病と同じ症状**を急に発症してしまう『**ペットボトル症候群**』が増えているそうです。（炭酸飲料とちがって清涼飲料水やほのかなフレーバーのする飲料は飲みやすいので大量に摂取してしまいやすいそうです。）

水分を補給する際には甘いものはほどほどにして、お水やお茶を多く摂るように心がけましょう。

（サラリーマンの人に多い「**缶コーヒー症候群**」というのもあるそうです。）

ミネラルウォーター お茶 を中心に！

