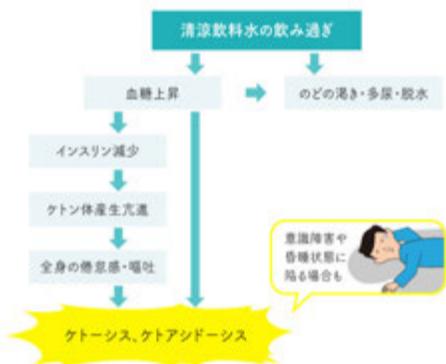




ペットボトル症候群を起こす流れ



熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの予防のためにもこまめに水分補給が大切です。

ペットボトル症候群とは？

体が一度に吸収できる水分量は200〜250mlといわれ、大量に飲んでも吸収できなかつた水分は尿として排出されてしまいます。汗を大量にかく夏は、体の中の水分が失われがちです。

人が一日に必要な水分量は、およそ2.5ℓといわれています（このうち食品から約1ℓ、飲み物から1.5ℓ）。

水分補給に注意点？

暑さ本格化

夏本番！水分補給は大切ですが、スポーツドリンクや清涼飲料水などをゴクゴク飲んでいませんか？実は糖分が多く含まれていて、大量に飲み続けると「急性の糖尿病Ⅱ型ペットボトル症候群」が起きることがあります。そこで、一緒にペットボトル症候群について勉強しましょう。

夏のペットボトル症候群に 要注意！

事務局よりお盆休みのお知らせ

8月13日（火）から
8月16日（金）まで
お休みします

ボランティアさん及び利用者の方には
個別でお知らせします

これを正常に戻すために膵臓から血中にインスリンが分泌されて、食事等から摂取して分解されたブドウ糖を細胞内に取り込みエネルギーに変えます。

しかし糖分の摂取が急激に多くなつてそれが継続されると、インスリンの働き

が弱くなり、ブドウ糖を細胞内に取り込めずブドウ糖からエネルギーを得ることができなくなります。

すると、体内では脂肪を分解してエネルギーの調達を始めます。

この脂肪の分解の際にできる副産物が「ケトン体」と呼ばれる三種類の物質（アセト酢酸、β-ヒドロキシ酪酸、アセトン）であり、ケトン体が非常に多くなつた状態のケトアシドーシスとなります。

基本的な症状は糖尿病と同じです。

清涼飲料水たっぷり



【**症状**】

【**倦怠感、イライラ感**】

【**意識障害**】

【**のどが渇く**】

【**大丈夫ですか？！**】

【**ペットボトル症候群を予防する5つのポイント**】

この場合、脳への酸素供給が滞って意識や体全体の身体機能の低下を招き、最終的には昏睡状態、そして死亡に至る恐れもあるので。

患者の中には、連日2〜3リットルのペットボトル飲料を飲んでいた例も。

一〇代の学生が部活動の際に水代わりに飲むことも危険です。

のどが乾いたら、まず水やお茶でのどを潤しましょう！
(インターネットより参照)

この後、ケトアシドーシス状態を通り越すと、過剰な酸性であるケトン体のために血液が酸性化するケトアシドーシスと呼ばれる状態になります。

この場合、脳への酸素供給が滞って意識や体全体の身体機能の低下を招き、最終的には昏睡状態、そして死亡に至る恐れもあるので。

このとき、ふたたび糖分の入った飲み物を摂取したりすると、悪循環に陥ることになるので要注意です。

【**発症しやすい人**】

一〇代〜三〇代の男性が圧倒的に多いです。

女性はあまり飲み物をがぶ飲みすることがないため男性より発症率が低いと言われています。

ケトアシドーシス状態の症状は、倦怠感からはじまり、重症化してくると意識が朦朧となつてきます。

その後、ケトアシドーシス状態を通り越すと、過剰な酸性であるケトン体のために血液が酸性化するケトアシドーシスと呼ばれる状態になります。

こうなると倦怠感や精神的なイライラを感じる症状がみられます。

【**意識障害**】

ケトアシドーシス状態の症状は、倦怠感からはじまり、重症化してくると意識が朦朧となつてきます。

【**倦怠感、イライラ感**】

急激な血糖値上昇によってインスリンが急に多量に分泌されると、今度は血糖値が下がりすぎ、逆に低血糖の状態になることがあります。

【**のどが渇く**】

過剰な糖を薄めようと体が水を欲するようになり、これとともに多尿の症状がみられます。

【**意識障害**】

ケトアシドーシス状態の症状は、倦怠感からはじまり、重症化してくると意識が朦朧となつてきます。

ペットボトル症候群を予防する5つのポイント

- ①水分補給やのどの渇きには水やお茶（カフェインが少ない麦茶など）を飲む
- ②塩分も補給
- ③スポーツドリンクや清涼飲料水を一気に飲みしない
- ④カロリーゼロやカロリーオフの飲料だからと大量に飲まない
- ⑤のどをすっきりさせたいときは冷たい炭酸水を



Dr. 江頭真紀子氏による

「とっておきのお話し」

好評につき「とっておきのお話し」を公益財団法人健和会 健和会京町病院の医師であり、「さわやか」の名誉顧問でもある江頭真紀子先生に執筆していただきましたのでご紹介します。

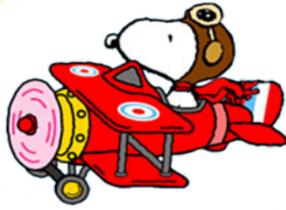
スヌーピーが来た日

公益財団法人健和会 健和会京町病院

医師 江頭 真紀子

月に着陸したのはアポロ十一号ですが、その前のアポロ一〇号の時からテレビは実況中継をしていました。

アポロ一〇号は月には降りず、月を周回して着陸船を放し、その後回収する練習のミッションだったので。毎日変わりばえのない映像が延々と映るのですが、私の父はずっと見ていました。乗組員たちの聞き取りにくい交信の音が聞こえていました。ふと見ると字幕の文字は暗号みたいでした。



「スヌーピー スヌーピー、こちらチャーリーブラウン」
「スヌーピーよりチャーリーブラウンへ」
NHKのアナウンサーと真面目な解説者のおじさんが、「何を言ってるんでしょねえ?」「さあ?」

クーリングシエルター（指定暑熱避難施設）とは

前号（さわやか新聞三二九号）で紹介しましたクーリングシエルター（指定暑熱避難施設）について説明します。

クーリングシエルター（指定暑熱避難施設）とは、地球温暖化に伴う熱中症被害の拡大を受けて、今年四月に改正気候変動適応法が施行されました。

改正法では、熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずる恐れがある場合に発表される熱中症特別警戒アラートや、熱中症特別警戒アラートの対象日に暑さをしのぐ場所として市民

その翌日、アナウンサーが得意げに言うのです。「わかりました、私、調べて来ました。チャーリーブラウンというのはアメリカの人気漫画の主人公で、スヌーピーというのはそのペットの犬の名前なんだそうです」「はあ、そうですか」とおじさんは気のない応答……

チャーリーブラウンはアポロ本船の、スヌーピーは着陸船の愛称だったわけですが、日本にはそのことは知らされていなかったようです。

するとある週刊誌が、「これがスヌーピーだ!」と、ピーナッツのコミックスト



に開放する施設であるクーリングシエルター（指定暑熱避難施設）の指定等の制度が新たに創設されました。

各都道府県は、熱中症特別警戒アラートが発表された場合、不要不急の外出を避け、クーリングシエルター等の施設を利用し、暑さから身を守る行動を促すそうです。



画家の
アンドリュー・ワイエス

リップを掲載したのです、日常米語の言い回しの解説がない」ということで、やがてスヌーピーの姿が日本中にあふれることになったのでした。

ある日、スヌーピーが犬小屋の上に寝そべる例の姿で、「アンドリュー・ワイエスが云々……」とつぶやきます。「アンドリュー・ワイエスはアメリカの国民的画家」と解説がついていました。当時ほとんど日本人は知らなかったわけです。その週刊誌はすぐに、「これがアンドリュー・ワイエスだ!」とばかりに、巻末グラビアに一枚の絵を載せたのでした。草原のただなかにぽつんと建つ家を見上げて、ピンクのドレスの女性が草の上に座っています。題は「クリステイナの世界」。

顔が見えないので若い女性のように見えますが、ク

リストレーナはかなりの歳で、脚が悪いのです。それは彼女が、病身の弟と二人きりで暮らす家へ這って帰ろうとする姿なのでした。スウェーデンからの移民の家に生まれ、ほかの地を見ることもなく、その家で生涯を終えたとのことでした。ワイエスはいとおしげに猫を抱く彼女の姿を描き、弟が彼女のために調理をする台所の煙を描き、二人が亡くなつて住人がいなくなつた家を繰り返して描いています。

ワイエスも、フィラデルフィア郊外の自宅から、その地の風景や近隣の人々を写実的な筆致で描き続けました。ドイツ移民の老夫婦、黒人の労働者、先住民の農夫。そうしてそれらの人々が輪になって踊っている夢の世界の風景も。

難民や移民の問題が深刻化している現在、アンドリュー・ワイエス（一九一七—二〇〇九）があらためて注目されています。

アポロ宇宙飛行士が日本にスヌーピーを連れてきて、スヌーピーがアンドリュー・ワイエスを日本に紹介したというお話です。