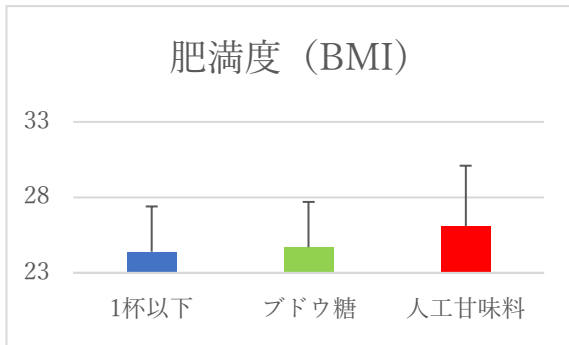


そのジュース大丈夫ですか その1

ペットボトルのジュースを沢山飲むと、ペットボトル症候群といわれる肥満、糖尿病のリスクが上がります。2019年に米国11万人とヨーロッパ45万人でペットボトルのジュースを飲んでいる人の調査がありました。

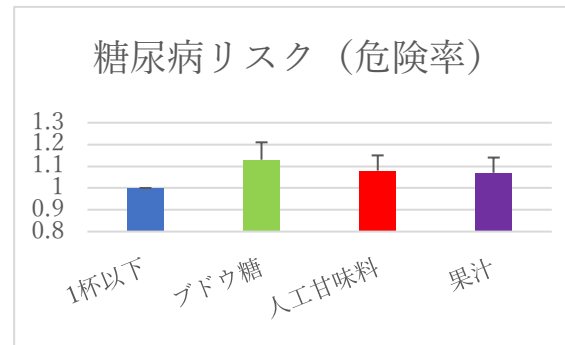


調査はジュースを1日1杯以下飲む人、1日ペットボトル一本以上(500mL)のブドウ糖入りジュース、または人工甘味料入りジュースを飲んでいる人の肥満度をみています。

肥満度はブドウ糖入りジュースを飲んでいる群よりも人工甘味料入りジュースを飲んでい

る群が高くなっています。

糖尿病のリスクはブドウ糖ジュース群が高く(13%上昇)、人工甘味料ジュースでも上昇があり(8%上昇)、フルーツジュース群でも高い傾向(7%上昇)がありました。



米国とヨーロッパの結果では、人工甘味料入りジュースを毎日ペットボトル1本飲んでいる人は、フルーツジュースと同じ程度の糖尿病発症リスクがありました。糖分を気にされる方は人工甘味料を選ぶことが多いですが、人工甘味料でも肥満や糖尿病のリスクが高いようです。また、フルーツジュースもブドウ糖入りジュースの代わりにはならないと結論されています。(続く)

院長自己紹介

○名前 清水 一郎 S43年生まれ、51歳
6人家族

○出身地 島根県松江市 (錦織圭と同郷)

○経歴 H6年 九州大学医学部卒業

九大病院、産業医科大学、飯塚病院、九州労災病院などで勤務

H14~H17 マサチューセッツ総合病院勤務
(研究留学・10報以上の英語論文を執筆)

○趣味 テニス・マラソン
(2016, 2017, 2018 下関海響マラソン参加。ベストタイム 4時間半)・英語指導
(子どもに10年指導)



○専門 日本循環器学会専門医

○資格等 認知症サポート医

医療安全管理者認定医

看護師特定行為研修指導医

英検1級(2018年)

TOEIC 930点(2018年)

小型船舶免許