

*** 今日の健康（7月）***

＜乳幼児に過剰のイオン飲料は避けましょう＞

イオン飲料とはカリウムやナトリウムなどの電解質が入っている飲み物で スポーツドリンクあるいは経口補水液 とも呼ばれていますが、イオン飲料を赤ちゃんに飲ませすぎると健康上重大な問題になる可能性があります。

水分補給に良いとされるイオン飲料やスポーツドリンクなどを多量に飲み続け、健康状態が悪化した乳幼児の報告が、昨年までの10年間で少なくとも24例、31年で33例あったことが日本小児科学会などの調査でわかりました。



栄養が偏ったためとみられ、こうした飲み物を継続して多量にとらないよう専門家は注意を呼びかけています。

問題となっているイオン飲料と呼ばれる飲み物のほとんどは、糖やミネラルを含むが、糖をエネルギーに変換するのに必要なビタミンB1が含まれない。ビタミンB1を含むミルクや離乳食などをとらずに多く飲み続けると、ビタミンB1欠乏症になったり、頻度はまれだが、脳症や脚気（かっけ）になったりすることがあります。

同学会などでつくる日本小児医療保健協議会の栄養委員会が昨年、全国約400の学会専門医研修施設で調査しました。これらの飲料を多くとって健康状態が悪化したとみられる症例を尋ね、文献でも調べました。

33人中12人に知的障害や運動障害残りました。分析できたうち、飲んでいた期間は最短1カ月、最長は1年11カ月。約9割が1日1リットル以上飲み、大半は離乳食をほとんど食べないか少量しか食べていませんでした。飲み始めた理由は「かぜなどの感染症にかかった」が最多で、「子どもが好む」や「水分補給」「離乳食が進まない」と続けました。（引用元：2017年6月11日朝日デジタル）

イオン飲料の飲ませすぎによりビタミンB1欠乏症で頻度は稀とのことですが以下の症状や合併症が現れる可能性があるとのことです。

1. 脳症：発熱、頭痛、意識障害、麻痺等の脳炎の急性症状を示すにもかかわらず脳実質内に炎症が認められず浮腫が認められる状態のことです。
2. 脚気：ビタミンB1（チアミン）の欠乏によって心不全と末梢神経障害をきたす疾患です。乳幼児脚気などもあり、乳児が不機嫌、顔色が悪い、食欲不振、吐乳、緑色乳液便、また周囲の関心がない、顔つきがぼんやり、嘔声、あるいは声が出にくくなりことがあります。
3. 意識障害：意識が混濁し、外側からの刺激や呼び掛けに無反応であったり状況を正しく認識できなかつたりする状態のこと。その名のおりイオン飲料摂取により赤ちゃんの意識に影響が出ることがあります。意識障害は長引くほど、後遺症が残る可能性がありますので注意が必要です
4. 浮腫：顔や手足などの末端が体内の水分により痛みを伴わない形で腫れる症候。浮腫み（むくみ）ともいいます。赤ちゃんはとても柔らかく症状を発見するのが難しいかもしれません。判別の方法としては、水分代謝の働きが悪くなり機能が落ちるので、尿量が減り、ぐったりすることがあります。
5. 齲歯（むし歯）：イオン飲料が口の中に残ると歯のエナメル質を溶かしてしまい、そこに虫歯となる原因菌が付着するとのことです。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏