

直接 口飲した **飲みかけ**のペットボトルは 細菌繁殖し 危険

連日 30 度以上の猛暑が続くが、熱中症予防対策として水分補給は大切。暑さ対策で水分補給が欠かせないが、飲みかけのペットボトルは、どうしているだろうか? 「家に帰ったら捨てます」「捨てずに家で冷やしてまた頂く」等々。飲みかけのペットボトル、中身の種類によって危険が潜んでいます。

宇都宮市衛生環境試験所が、口をつけて飲んだペットボトル飲料 5 種類（ミルクコーヒー・麦茶・スポーツ飲料・100%果汁のオレンジジュース・緑茶）を **30 度で 48 時間放置したら、どれほど細菌が増えるかを実験**した結果を報告。

5 種類の中で 最も細菌が増えたのは、**ミルクコーヒーで、48 時間で 3 億倍に細菌が増加**。ミルクコーヒーに含まれる糖分やタンパク質などを栄養にして、細菌が増殖したと考えられる。飲む機会が多い麦茶とスポーツ飲料では、**麦茶の場合 細菌が 48 時間後に 3 万超**に増加。一方 スポーツ飲料は 48 時間たっても、あまり細菌は増えなかった。麦茶は穀物の大麦の種子が原料になっており 炭水化物が含まれている。この炭水化物で細菌が増殖してしまう。スポーツ飲料は、糖分も多いが、強い酸性のため、細菌の増殖を抑える効果がある。同じように、オレンジジュースや緑茶も細菌はあまり増えなかった。

暑い時期には、ペットボトルに直接口をつけず、容器に移して飲んだり、なるべく早く飲みきることが大事。また冷蔵庫で冷やすと、そこから細菌が増殖しにくくなるので、直ぐに冷やすことも有効である。

気象庁の長期予報では、今年は**“10 月まで暑さが続く” 見込み**。体調が悪い時は涼しい場所に移動して一服し、まず体を冷やすことが大切。**室内での熱中症予防には 26℃前後が適温でこまめな水分補給も忘れずに**することが重要です。

覚悟する 暑さ寒さも 死ぬまでと
一度切り 人生だから 忙しい

令和 7 年 盛 夏

