



炭酸水の飲みすぎに注意！?“良かれと思って”飲んでた人に伝えたいリスク | 管理栄養士が解説

ヨガジャーナルオンラインさんの記事を紹介します。

<https://yogajournal.jp/28244>



炭酸水は「水分補給やダイエットに良い」と人気ですが、胃腸が弱い人や歯を守りたい人は要注意。体質や飲み方次第では逆効果になることも。毎日飲む人こそ知っておきたい落とし穴と、上手な付き合い方を管理栄養士が解説してくれています。

炭酸水の“体にいい”イメージの正体

一時的な胃腸刺激や爽快感はあるが、万人向けとは限らない

炭酸水は爽快感や満腹感があり、消化を助けると人気ですが、この刺激が体に負担になることもあります。

注意点① 胃腸が弱い人には刺激が強すぎることも

胃酸過多・逆流性食道炎の人は悪化の可能性も

炭酸水は炭酸ガスで胃をふくらませるため、

- ・胃酸の逆流による胸やけ
- ・空腹時の胃もたれ
- ・ゲップや膨満感

などを引き起こす可能性があります。



特に、胃腸が弱い人や冷えやすい体質の方は、強炭酸より微炭酸や常温の水がおすすめです。

注意点② 歯のエナメル質を溶かすリスクも

酸蝕症（さんしょくしょう）との関係に注意

炭酸水はpHがやや酸性です。歯の表面のエナメル質はpH5.5以下で溶け始める性質があり、市販の炭酸水の多くはpH5.0前後の弱酸性のため、長時間口の中に滞留させる飲み方は歯の健康に悪影響を及ぼすことがあります。たとえば、

- ・食後や就寝前にダラダラ飲む
- ・歯磨き後の飲用
- ・ちびちび飲む習慣



これらは、歯のエナメル質を溶かす「酸蝕症」の原因となるため、口の中に残さない飲み方（飲んだら口をゆすぐなど）が大切です。

炭酸水と上手に付き合うためのポイント 「自分に合うかどうか」で見極めを

炭酸水は、飲み方次第で体にやさしいリフレッシュ飲料になります。以下のポイントを押さえて、自分に合ったスタイルで取り入れてみましょう。

- ✓ 空腹時や就寝前は避ける
 - ✓ 胃腸が敏感な人は常温に
 - ✓ 飲んだ後は口をゆすいで歯を守る
- どんなに健康に良くても、“自分の体質に合っているか”が大切です。「お腹の調子が悪い」「胃もたれが増えた」などのサインに気づいたら、炭酸水の飲み方を見直してみましょう。

2025 08

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2 17時まで
3	4	5	6 休診	7	8	9 休診
10	11 休診	12 休診	13 休診	14	15	16 17時まで
17	18	19	20 休診	21	22	23 17時まで
24	25	26	27 休診	28	29	30
31						

