

## 夏は、痛風が起こりやすいってホント!?

夏の代表的な健康トラブルは熱中症ですが、それ以外にも夏になると起こりやすい病気があります。その一つが痛風です。以前にも発症した人や尿酸値が高めな人は特に注意が必要です。

### 汗をかきやすい夏は尿酸値が上がりやすくなる

痛風は、尿酸が体内に増えすぎて限界を超えることで発症する病気です。その特徴的な症状は、足の親指の付け根などに起こる激しい痛み（痛風発作）です。

痛風の原因となる尿酸はプリン体からつくられます。プリン体は、私たちの体を構成する細胞の核にある核酸（DNAやRNA）の主成分であり、また体を動かしたり脳が活動したりするためのエネルギー源となる物質です。尿酸は、プリン体が含まれる食品を食べることで体内に取り込まれます。

通常、プリン体は肝臓で分解されて尿酸になり、尿や便とともに排泄されます。その結果、体内の尿酸量は一定に保たれています。ところが何らかの原因によって尿酸の産生量が増えたり排出量が減ったりすると、体内の尿酸量が増えてしまいます。

特に夏は発汗などで体内の水分が失われ、血中の尿酸濃度が上昇しやすくなります。また、プリン体を多く含むアルコール飲料を摂取する機会も多くなりがちです。こうしたことから、暑い季節は尿酸値が高くなり、痛風発作が起こりやすくなるのです。

### 腹八分目の食生活や有酸素運動を習慣化しよう

痛風を防ぐには生活習慣の改善が大切です。食生活では腹八分目を意識しましょう。エネルギーの摂りすぎは肥満を招く原因になります。肥満（特に内臓型肥満）の人は痛風になりやすいことが知られています。レバーや魚の干物など、プリン体を多く含む食品を摂りすぎないこと。また果物に多く含まれる果糖にも尿酸を増やす作用があります。

よく、ビールにはプリン体が多く含まれるのでよくないといわれますが、ビールに限らずアルコール自体に尿酸値を上昇させる作用が

クスリンです。



ご意見をお寄せください

## 読者アンケート

### 回答方法

ハガキ、二次元コード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

### ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- ご自身の睡眠に満足していますか？（満足している / 満足していない / どちらともいえない）
- ②で「満足していない」と答えた方は、以下の中から理由を選んでください ※複数回答可  
A.なかなか寝つけない B.夜中に何度も目が覚める C.朝早く目が覚めてしまう D.日中に過剰な眠気が起こる E.起床時に疲れやだるさが残る F.その他（具体的に）
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 7 氏名 8 性別 9 年齢 10 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントを送りできない場合があります。

### 二次元コード

二次元コードを読み取るか、<https://form.run/@07-2025-life>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。



○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-47-11

クラスAネットワーク Life7月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、8月5日（当日消印有効）です。



プレゼント  
100  
名様

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。



### 肌の洗浄と保湿が手軽にできるミスト

合成界面活性剤・防腐剤フリーで、肌に負担を与えずに皮膚を洗浄して潤いを与えます。外出先でも使いやすいスプレータイプ。赤ちゃんの口周りやおむつ交換にも。ベットのいるご家庭でも安心してお使いいただけます。

HOLOビュアミスト 150g  
3,080円（税込）  
キプロ info@keepro.jp

○商品については、上記にお問い合せください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（※クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。）  
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

あるので、アルコールは控えめにしましょう。こまめな水分補給も忘れずに。尿量を増やし、尿酸の排泄を促します。特に夏場は、少なくとも1日1.2ℓの水分を摂取しましょう。

運動は、ウォーキングや水泳、水中ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。激しい運動は尿酸値を上昇させやすいので避けましょう。

また、強いストレスを感じると交感神経が活発になり、尿酸の産生量が増えると考えられています。好きな音楽を聴くなど、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

### 進行すると腎機能障害などさまざまな合併症の危険が

痛風発作が繰り返し起こっている状態を放置すると、発作が治まりにくくなります。さらに進行すると、腎機能障害や尿路結石、高血圧症など、さまざまな合併症を引き起こすリスクが高まります。健康診断などで尿酸値が高いと指摘された場合は、早めに受診しましょう。

痛風に関してわからないことがあるときは、薬局の薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺 直子

### お知らせ

#### 健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

Healthy Life Club  
<https://www.healthylifeclub.net/>



#### 「健康脳クイズの答え」

答えは、「ホテル」でした。

|   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|----|
| ホ | ソ | ル | ツ | ボ  |
| コ | ウ | オ | ッ | シ  |
| タ | イ | ラ | ン | コ  |
| ク | カ | ラ | ナ | タ  |
| ト | ウ | サ | ン | サイ |

次号予告 8月号は「脳の健康」を特集します。どうぞお楽しみに。



### 薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方箋のご用がなくてもお気軽におこしください。

ありがとう、わたしのカラダ。 2025

元気応援  
薬局  
class A

Life 7 月号

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

夏こそ

# 本気の睡眠

特集

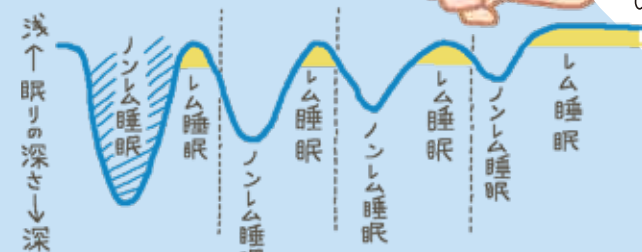
## ■夏は、痛風が起こりやすいってホント!?...4

肌の洗浄と保湿ができるミストを100名様にプレゼント...4

## 睡眠が健康にもたらす効果

### ◆睡眠には90分前後の周期がある

私たちの眠りには深い眠りを含むノンレム睡眠とレム睡眠があり、睡眠中はこれを交互に90分前後の周期で4～6回繰り返します。



### ◆成長ホルモンを分泌する



たんぱく質の合成や損傷した細胞の修復・再生を促す働きがある成長ホルモンは、入眠直後の深いノンレム睡眠時に多く分泌されます。

### ◆記憶を整理して脳に定着させる



入眠直後の深いノンレム睡眠時に新しい記憶が定着。レム睡眠時にも記憶した情報や、嫌な記憶や感情の整理などが行われると考えられています。

### ◆免疫機能を維持する



免疫はホルモンと連動しています。そのため、睡眠不足などでホルモンバランスが崩れると免疫システムは正常に機能しなくなります。

### ◆脳細胞の老廃物を除去する



脳細胞の老廃物は、脳内をめぐる脳脊髄液によって細胞外に洗い流されます。この洗い流しは、ノンレム睡眠時に盛んに行われると考えられています。

## 疲れやすい夏こそ睡眠が大事

寝苦しい季節になりました。寝つきが悪いと熟睡できず、睡眠の質が低下します。しかも夏は夜が短く、早起き・夜更かしになりがち。睡眠不足が続くと夏バテにも。夏こそ快眠を心がけましょう。



## 質の良い睡眠とは？

下記の項目に該当するのが、質の良い睡眠。該当しない状態が長く続く場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

### 布団に入って短時間で眠れる

一般的に、布団に入ってから30分以内に寝つくことができればOK。もっと時間がかかる場合には入眠障害かも。



### 途中で覚醒することが少ない

夜中に何度も目が覚める中途覚醒は加齢に伴い増える症状です。ストレス、運動不足、不規則な食事なども原因に。



### 朝スッキリと目覚める

毎朝、ほぼ同じ時刻にスッキリと目覚められたら質の良い睡眠。心身が休息から活動の状態へとスムーズに切り替わります。



### 日中、良好な状態で過ごせる

日中、頭がボーッとしたり倦怠感を覚えたりすると、活動量が低下します。生活の質に影響すること。



### ◆自律神経の働きを整える



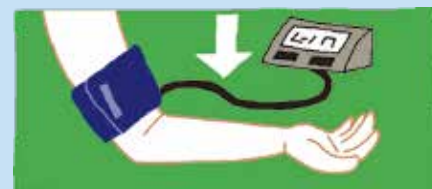
副交感神経が優位になると、体がリラックスして入眠しやすくなります。質の良い睡眠は体内時計や自律神経の働きを整えます。

### ◆肥満を予防する



睡眠不足になると食欲を抑制するホルモン（レプチン）が減り、食欲を増進させるホルモン（グレリン）が増加するため、食べすぎになることがあります。

### ◆血圧を下げる



睡眠時には副交感神経が優位になって血圧が低下します。しかし、睡眠不足になると体が休まらないので交感神経が活発化、血圧が上昇して、高血圧になりやすくなります。

イラストレーション：なかむら葉子

# 生活を見直して夏の快眠を手に入れよう！

蒸し暑い夏は他の季節以上に眠りについての悩みが増えるとき。しかし、その多くは生活習慣を見直すことで改善できます。快眠を得られる生活習慣を、今日から実践しましょう。

## 夏のおすすめ睡眠対策

睡眠対策は就寝時だけでなく、朝から取り組むことが大切です。ただし、猛暑のときは熱中症対策を最優先に。



### 朝の光を浴びる



朝の光を浴びることで身体のリズムが調節されます。睡眠を維持するメラトニンというホルモンの分泌が抑制され、覚醒が促されます。体内時計もリセットされます。

### 体を冷やしすぎない



体の中心部の体温（深部体温）は、日中は高く夜間は低くなります。体温の高低差が大きいほど深い眠りに。日中体を冷やしすぎると、高低差が少なくなり寝つきが悪くなります。

### 朝食をとる



朝、トリプトファンというアミノ酸をとると、セロトニンという物質を経て、夜、メラトニンに変わります。トリプトファンは、食事からしかとることができません\*。  
※肉や魚、ご飯、大豆、乳製品、穀類などに多く含まれる

### 涼しい時間帯に運動



日中、積極的に体を動かして深部体温を上げておけば、夜間の深部体温との差が大きくなります。ただし、今の時期に運動をするときは涼しい場所や時間帯を選んで。

### よく噛んで食べる



噛むという行為では、側頭筋や咬筋などの咀嚼筋を動かします。するとその刺激が最も太い神経の三叉神経を介して脳に伝わりセロトニンの分泌を促します。

### 昼寝は15時までに



体内時計の影響で、日中は14時ごろに強い眠気を覚えます。夜の睡眠に影響を与えないために、昼寝は遅くとも15時くらいまでに20分以内にとどめて。



夕食は寝る3時間ぐらい前までに



就寝前の食事は中途覚醒を増やすことが報告されています。また消化が悪いものを食べると、翌朝朝食を欠食し、体のリズムを乱す要因にも。食事が遅くなるときは、脂が少なく消化の良いものを少量にとどめて。

### 寝具や寝巻は通気性の良いものを



寝具や寝巻は通気性を重視し、麻などの素材を選んで。睡眠中は何度も寝返りをうつので、寝具は体を動かしやすいもの、寝巻は体をしめつけないデザインを。

### 遮光カーテンで外の光をシャットアウト



夏は日の出の時間が早く、睡眠時間も短くなりがち。もう少し寝たいというときは遮光カーテンで光をシャットアウト。真っ暗が苦手な人はフットライトなどで明るさを調節。

### 寝る前に水分補給



睡眠中は、発汗によって深部体温が低下し、水分も失われます。体内の水分が不足し、のどや口が乾燥すると良い睡眠の妨げに。寝る前にコップ1杯の水分補給を。

### 入浴は寝る1時間半前に



夏は、遅くとも就寝1時間半ほど前までにぬるめの湯に入り、深部体温を上げすぎないように注意。入浴後は深部体温の低下を妨げないように、室温や寝具などを工夫して涼しく過ごして。

### エアコンを上手に活用



熱帯夜にはエアコンの設定温度を28℃程度にして、寝る1～2時間前からタイマーで朝4時くらいまでつけたままに。覚醒のためには明け方、体温が上がるのが重要で。

### アルコールのとりすぎに注意



アルコールは心身の緊張をほぐすので、就寝前に飲むと入眠を早めます。しかし分解されると眠りが浅くなり、利尿作用も加わって夜中に何度も目が覚めます。

### 眠れぬ夜は感謝の気持ちを思い描いて

寝つけないときは「今日1日無事に過ごせて幸せ」と心の中で感謝。心が平穏になりリラックスして、眠りにつきやすくなります。



### 夢を見すぎていると感じる人は…

記憶に残るようなストーリー性のある夢を見るのは、主にレム睡眠時。覚えている夢は明け方のレム睡眠時のもの。強い不安を覚える夢を頻繁に見るときは、ストレスや睡眠不足が原因の可能性が。



## こんな不眠には要注意

夜眠れない、日中眠いなど、眠りの障害にはさまざまなものがあります。

### ◆睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に呼吸が一時的に止まったり、浅くなったりすることで睡眠が妨げられます。睡眠中の酸素不足により心臓や全身の血管に負担がかかり、高血圧や脳卒中を起こしやすくなります。大きないびきをかくのも特徴。



### ◆むずむず脚症候群

日中は気にならないのに、夕方や夜間、安静にしていると太ももやふくらはぎなどの深部に「むずむず」「チリチリ」した不快感が現れ、入眠が困難な状態になります。高齢者になるほど発症しやすいのですが、鉄欠乏も原因になるため、閉経前の女性にも見られます。



### ◆ナルコレプシー

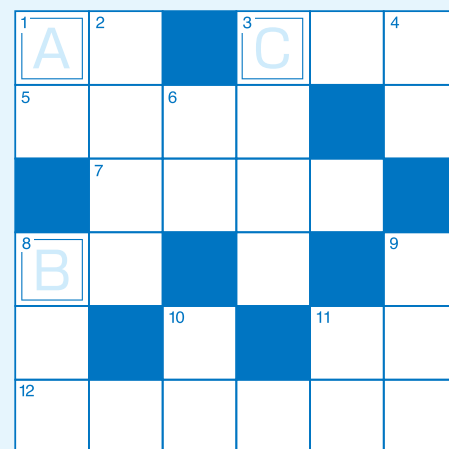
日中、会議や運転中など寝てはいけな場面でも、強い眠気に襲われる病気です。感情が大きく変化するとき体の力が抜ける情動脱力発作も、代表的な症状。大きな事故や失敗につながることもあるので必ず受診して。



## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A～Cをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります ➡



### 〈タテのカギ〉

- 長い柄の先に両刃をとりつけた武器
- ある分野に精通していることを「○○○○」が深いという
- 地中海沿岸が原産の、サラダなどに使われる野菜。英語名ロケット
- 親指
- 人から受ける、感謝すべき行為。恵み。情け。○○に着る
- 指揮棒
- 晴れの○○○○に立つ
- 権勢のある者をたのんで威張ることを「○○に着る」という
- アメリカ航空宇宙局

### 〈ヨコのカギ〉

- 取り返しがつかないことを後悔することを「○○を噛む」という
- 種々のものが入りまじった状態のたとえ。人種の○○○
- 優秀
- のるかそるかの大勝負をすることを「○○○○一擲」という
- 縁起の良い魚として尾頭付きで祝事に用いる
- 思い切った処理をすることを「○○を振るう」という
- 緑、褐色、藍の3色がメインの、中国の唐代に作られた陶器

### 知って脳活ことわざ

【寝る子は育つ】…よく眠る子どもは元気に育つ。子どもの成長に睡眠は欠かせません。睡眠のためにも家族みんなで規則正しい生活を心がけましょう。

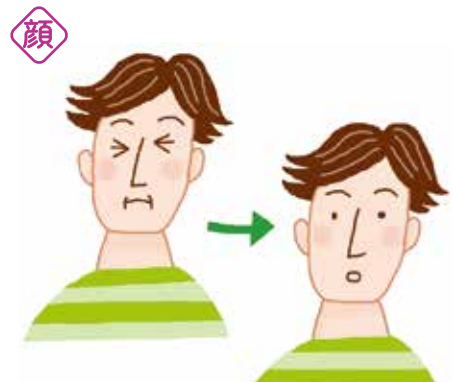


## 快眠エクササイズ&セルフケア

寝る前に心身の緊張をほぐしてリラックス。ゆっくりしたペースで行って。

### 脱力エクササイズ

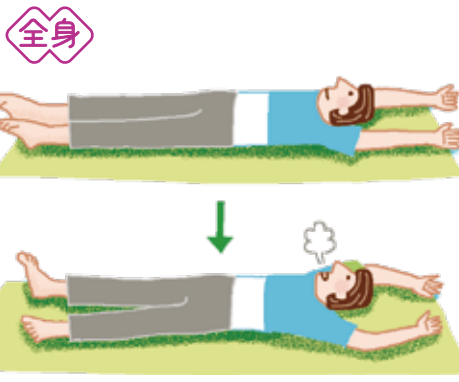
筋肉に力を入れた後に脱力して筋肉を弛緩させるエクササイズ（筋弛緩法）です。



顔全体を中心に寄せ、奥歯を噛みしめながら10秒間キープ。次に一気に力を抜き15秒間休みます。これを3回繰り返します。



首をすくめるように両肩を上げて10秒間キープします。次の瞬間、フッと力を抜いて肩を落とし20秒間脱力。これを3回繰り返します。



仰向けに寝て両手を挙げ、手の指先から足の指先まで全身を思いきり伸ばし10秒間キープ。次にフッと力を抜いて10秒間脱力。これを3回繰り返します。

### 478呼吸法



呼吸は自分の意志で自律神経に介入できる唯一の方法。ゆっくりした呼吸で副交感神経を優位に。4秒かけて鼻から息を吸い、7秒止め、8秒かけて口から吐きます。これを3回繰り返します。  
※ゆっくり深呼吸を数回行うだけでもリラックス効果があります

### 寝る前の電子機器の使用に注意

スマートフォンやパソコンなどの画面から出るブルーライトの強い光の影響だけでなく、こうした電子機器を使うと脳が興奮し、交感神経の動きが活発になって寝つきが悪くなります。



### 睡眠導入剤（睡眠薬）ってクセになるの？

近年登場した新しい睡眠薬は、以前に比べて、かなり依存性が低くなっています。そもそも睡眠薬は、無期限に服用するものではありません。睡眠の状態を医師に正しく伝え、場合によっては減薬・休薬を検討するとよいでしょう。

