

## 冬バテとタキシフォリン

「冬バテ」という言葉を聞いたことがありますか？冬バテは、寒さによる血管の収縮・多忙によるストレスなどで交感神経が優位に働いてしまうことで、主な症状としては、頭痛・倦怠感・肩こり・不眠・めまい・意欲低下など夏バテに似ています。冬バテの要因は寒暖差ですが、夏に比べて冬のほうが日中と朝晩の気温差が大きいことと、外気と室内の温度差が大きいため、自律神経の乱れが起きやすくなります。さらに、地球温暖化による二季現象(春と秋がない)で、気温の変化が大きくなっていることも拍車をかけています。冬は年末や年度末にともなう多忙の時期でもあり、ストレスが過多により、冬バテは長引きがちです。冬バテは長引くことによって免疫力が低下し、風邪やインフルエンザなどに感染する可能性も高まることも要注意です。冬は寒さで体を動かすのがおっくうになりがちですが、筋肉は動かさないとどんどん衰えていき、体が冷えやすくなります。寒さから身を守るために、いつも交感神経ばかりが働いて、心身をリラックスさせる副交感神経が働きにくい状態になりやすいのです。さらに、冬は暗くなるのが早く、気持ちも沈んでしまいがち。太陽の光を浴びている時間が少なければ、自律神経と関わる体内時計のリズムに影響します。このように、夏バテより冬バテのほうが要注意なのです。

ではどうすればいいのでしょうか。

気温差が激しい生活をしている人やストレス過多の人、運動不足の人は冬バテを起こしやすいと考えられています。基本的な対策は自律神経を整えることです。具体的には、耳ストレッチ(耳水平伸ばし・耳斜めひっぱり・耳まわし)、3つの首(首・手首・足首)を冷やさない、急な気温差が発生してしまう朝晩は服装や温熱カイロで体温調節を行う、朝日を浴びて深呼吸しながらの朝の散歩がおすすめです。自律神経の働きを整えるためには、幸せホルモンであるセロトニンを増やすなどの作用が期待できる食材がおすすめです。味噌・納豆・漬物・ぬか漬け・ヨーグルトなどの発酵食品、玄米・きのこ類・海藻・ごぼう・そば・かぼちゃなどの食物繊維が多いもの、大豆製品(とうふ、納豆)や魚類(まぐろ、かつお)などのトリプトファンが多いものが良いとされています。また、冬は交感神経が優位に働くことで体内の活性酸素が増えがちなので、ポリフェノールなどの抗酸化成分が豊富な食材を補う工夫も必要です。



タキシフォリンはビタミンCやケルセチン、カテキン等のポリフェノールに比べて高い抗酸化力があることがわかっています。また、自律神経がバランスを崩し血行悪化や血圧上昇を引き起こしますが、タキシフォリンは、降圧作用があることが報告されています。

(M B Plotnikov, et al., Bull Exp Biol Med. 2017 Jan;162(3):353-356.)