

疲労とタキシフォリン

「休養・抗疲労白書 2023 レポート（一般社団法人日本リカバリー協会）」によると、20～79歳の人口換算で「疲れている人」が7234.4万人であり、「元気な人」は1985.0万人。男女別では、女性が8割以上を占め、特に20代から30代の女性の疲れが増加していることが明らかになりました。一般的に使用される「疲労」には、疲れたという「疲労感」と、その原因である「体の障害や機能低下」という2つの意味が含まれています。体の組織に障害が生じているとき、脳は「疲労感」としてそれを知覚し、無意識に活動を低下させる仕組みがあります。最新の研究によれば、「疲れた」と感じることは、体内で産生された「炎症性サイトカイン」という物質が脳に作用することによって引き起こされるとされています。強いストレスにより分泌されるアドレナリンやコルチゾールは、「疲労感」を抑え込んでしまうことがあります。例えば、仕事が忙しくて徹夜をすると、疲れているにもかかわらず元気になることがあります。これは「疲労感」が抑制されているだけで、実際には「疲労」が蓄積されている状態です。このような状態が続くと、過労死などの問題につながる可能性があります。ですから、疲れた時に即効性をうたっている商品は、単なる「疲労感」の軽減を意味しており、実際には疲労が回復するわけではないことを理解しておく必要があります。



効率性を求められる世の中ですので、疲労が溜まっても休むことは難しいですね。そんな中でも日々心掛けたいことは、良質な睡眠を確保し、バランスの取れた食事をすることです。特にエネルギーの代謝に重要なビタミンB群、細胞の正常な機能を維持するためのカルシウム、造血機能に関連する鉄などを摂ることで、日々の疲労を溜めずに過ごすことができます。また、疲れたときについ手が伸びる栄養ドリンクにはポリフェノールやビタミンA・C・E、リコピンなどが配合されていますが、カフェインや糖質が多いものもありますので、抗酸化作用を期待する場合は、サプリメントで補給する方が良いでしょう。特に、糖分は摂りすぎるとビタミンB群の不足につながる可能性があるため要注意です。

初春の季節になりましたがまだまだ寒い日もありますので、適度な運動、野菜と魚を中心としたバランスのよい食事、そしてタキシフォリンを摂って、ご自身やご家族の健康な生活をお過ごしください。



タキシフォリンは、炎症性サイトカインの産生を減少させることが報告されています。¹⁾ また、タキシフォリンは、VASを用いたアンケートで精神的疲労が軽減されることが報告されています。²⁾

1) Piao MH, et al;Inflammopharmacology. 2022 Aug;30(4):1335-1349

2) F Shinozaki, et al.,Food Funct . 2023 Apr 24;14(8):3600-3612