Vol.31 2024. 7月号

梅雨とタキシフォリン

梅雨も終わりに近づいていますが、この時期は湿度が高く、日照時間が少なくなるなど、気象条件が大きく変化します。これらの変化は人間関係やストレスに加えて、身体的および精神的健康に影響を与え、仕事や学校に行けなくなることもあるため、過ごしにくい時期でもあります。梅雨の時期はメンタル不調になりやすいと言われています。その理由は、湿度や気圧の変化による自律神経の乱れ、「メラトニン」や「セロトニン」の分泌低下などです。メラトニンは睡眠を誘発し、セロトニンは幸せホルモンとして知られていますが、どちらも日照時間に影響を受けやすく、分泌量が低下すると不眠やイライラを引き起こします。気象が原因で体や心に不調が生じる「気象病」というものがあります。これは、天気や気圧の変化で頭痛や関節痛、腰痛などが悪化することで知られています。梅雨時期の体調不良もその一例です。また、うつ病の一種である季節性情動障害(SAD)は、日照時間の短い冬に起きやすいですが、梅雨の時期に発症する人もいます。さらに、梅雨の時期は雨音や雷鳴などの騒音が睡眠を妨げることもあります。これにより、通勤、仕事、学校などの日中の活動に加え、一日中ストレスから解放されにくく、不安や不眠、やる気や食欲の低下などをもたらしやすい季節とも言えます。

では、どうすれば良いのでしょうか。
メンタルの不調に対処する方法としては、

① 適切な睡眠　“規則正しい睡眠習慣と快適な睡眠環境”
② 適度な運動　“有酸素運動や筋力トレーニング”
③ リラクゼーションテクニック　“深呼吸、瞑想、ヨガ”

がおすすめです。また、晴れの日は必ず外で太陽に浴びるようにしましょう。その他にも、心理カウンセラーやセラピストに相談することで、適切なアドバイスやサポートを受けられることができます。気分がすぐれないときでも、楽しく食事をすることが大切です。家族や友人と一緒に食事をすることで、孤独感を和らげることができます。その際の食材選びについてご紹介します。▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

ストレスによって自律神経がバランスを崩し、交感神経優位となり血管収縮により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、血液の粘度の低下と血管拡張など、降圧作用がある事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) M B Plotnikov ,et al,.Bull Exp Biol Med. 2017 Jan;162(3):353-356.
2) F Shinozaki, et al.,Food Funct . 2023 Apr 24;14(8):3600-3612.

要因	成分	摂るべき食材
ストレス	ポリフェノール	ブルーベリー・ナス・黒豆・赤ワイン・ココア・チョコレート・緑茶、紅茶・玉ねぎ・ブロッコリー・リンゴ・柿・レンコン・レモン・みかん・そば・コーヒー・ゴマなど
不安	発酵食品 食物繊維	しょうゆ・酢・みそ・納豆・漬物・甘酒・チーズ・ヨーグルト・キムチ・乳酸菌飲料・リンゴ・バナナ・ごぼう・キャベツ・豆類・キノコ類など
睡眠不足	メラトニン GABA リプトファン	しょうが・トマト・イチゴ・サクランボ・クランベリー・ピスタチオ・肉類・豆腐・納豆・味噌・かつお・まぐろ・牛肉・卵・牛乳・バナナ・発芽玄米・大豆・茶など
疲労	ビタミンB群 クエン酸	うなぎ・かつお・鯖・じゃがいも・トマト・レバー・子持ちかれい・ラム肉・レモン・グレープフルーツ・いわし・まぐろ・豚肉・穀類・ハツ・にんにく・貝類・魚卵・落花生など

梅雨になり蒸し蒸しする不快な日々が続きますので、室内の除湿、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。

株式会社 三旺コーポレーション 〒106-0045東京都港区麻布十番2-8-14アイオー麻布2F　https://sanoh-corp.jp/
©2024 SANOH CORPORATION CO.,Ltd