

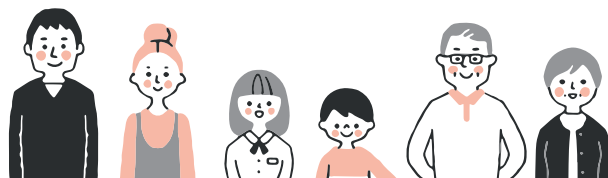
# スポーツとタキシフォリン

秋といえば、食欲やスポーツを連想する季節ですが、秋に備えた健康対策も重要です。涼しくなる秋には、夏と比べて水分摂取量が減りがちです。また、空気が乾燥し始めるため、体の内外で潤いが不足しやすくなり、喉の渇き、咳、肌の乾燥、便秘などの症状が現れることがあります。これらの症状は特に更年期以降の女性に多く見られますが、男性も加齢とともに体内の水分量が減少するため、いわゆる「かくれ脱水」に注意が必要です。また、秋はスポーツに最適なシーズンですが、体力を向上させメンタルヘルスにも良い影響を与える一方、過度な運動は逆にストレスの原因となることがあります。たとえば、過剰な運動は筋肉の回復時間を奪い、慢性的な筋肉疲労や痛み、けがの原因になります。さらに、長時間にわたる激しい運動は免疫系に負担をかけ、冬に風邪やインフルエンザにかかりやすくなる可能性もあります。これらはすべてストレスを増加させる要因です。ストレスは炎症性サイトカイン(IL-1、IL-6、TNFなど)の分泌を促進します。炎症性サイトカインは、感染やけがが発生した際に体を守るために放出されますが、慢性的なストレスによって過剰に活性化されると、身体や精神の健康に悪影響を及ぼすことがあります。また、運動により分泌されるエンドルフィン(幸福ホルモン)が過剰になると、一時的に「ハイ」な状態を引き起こし、その後に「運動後うつ」を感じることもあります。

では、どうすれば良いのでしょうか。水分補給は、喉の渇きを感じていなくても、日常生活の中で1日数回に分けて意識的に行いましょう。特にスポーツ時には、通常より多めの水分を摂取することが大切です。ストレス対策としては、自分の限界を理解し、バランスを保ちながらスポーツを楽しむことが重要です。運動後に気分が落ち込む場合は、運動の強度や頻度を自分の体調や体力に合わせて調整しましょう。また、運動前に筋肉や関節をほぐす軽いウォームアップを行い、運動後にはストレッチや軽い運動でクールダウンを行うことをお勧めします。さらに、ストレスの原因となる炎症性サイトカインを抑えるためには、オメガ-3系脂肪酸や抗酸化物質を豊富に含むサプリメントや食事、繊維質の多い食品の摂取が効果的です。スパイスやハーブの活用、トランス脂肪酸の回避、加工食品や砂糖(特に果糖液糖)の摂取を控えることも、炎症リスクを低減し、健康を維持するために役立ちます。



朝夕がようやく涼しくなってきました。適度な運動、野菜や魚を中心としたバランスの良い食事、そしてタキシフォリンの摂取を通じて、ご自身やご家族の健康を守り、健やかな生活をお送りください。



タキシフォリンは、過剰な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、うつ病モデルマウスの実験において酸化ストレス、神経炎症、神経変性を軽減し、うつ病症状を改善したことも報告されています。2)

1) Piao MH, et al; Inflammopharmacology. 2022 Aug;30(4):1335-1349 2) Maha Mir, et al. Heliyon, 2024, Apr. 27;10(9)