

# 年末年始の過ごし方とタキシフォリン

2024年も残すところわずかとなりました。年の瀬をどのように過ごそうかと考えている頃ではないでしょうか。年末年始は、いつもと異なる生活リズムになるため、身体がついていかず体調不良になる方も増えてきます。そこで今回は、「自律神経とタキシフォリン」と「アルコールとタキシフォリン」の2テーマでお届けいたします。

## 自律神経とタキシフォリン

今年の冬はラニーニャ現象の影響で寒くなることが予想されています。暖房の効いた室内と冷え込む屋外との寒暖差は、急激な血圧の変化を引き起こします。この変化は血管への負担となり、自律神経にも影響を与えるため、倦怠感、不眠、頭痛、めまい、食欲不振、消化不良、イライラ感など、様々な不調が現れやすくなります。自律神経は、内臓や代謝、体温など全身の機能を調整する重要な役割を担っています。その自律神経を整える鍵となるのが「血流」です。血流を改善するためには、①ウォーキングなど体を動かす、②体を温める食材を取り入れる、③入浴する、④深呼吸をする、⑤腸内環境を整えること、⑥血流を良くするサプリメントを摂るなど、日々の生活で意識することが大切です。



自律神経の乱れ  
寒暖差

倦怠感・不眠  
頭痛・めまい  
食欲不振  
消化不良  
イライラ感



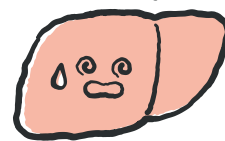
## アルコールとタキシフォリン

忘新年会で外食が増え、お酒を飲む機会が増える時期です。久しぶりに会った家族や友人と会話が盛り上がり、ついお酒を飲みすぎてしまうこともあるのではないのでしょうか。アルコールの代謝は主に肝臓で行われます。アルコールの代謝産物であるアセトアルデヒドが過剰になると、肝臓に大量の活性酸素が発生します。過剰な活性酸素は、全身にダメージを与え、病気を引き起こすことが知られています。お酒を飲むときは、水分をこまめに摂り、少しずつ色々な種類の食事をとることを心がけましょう。親しい人との会話を楽しみつつ、時間をかけてゆっくり味わうことも大切です。また、適度に休肝日を設け、自分の体を労わってあげましょう。



飲酒

大量の  
活性酸素  
が発生



自律神経がバランスを崩すことで、血行悪化や血圧上昇を招きますが、タキシフォリンには降圧作用があることが報告されています。<sup>1)</sup> タキシフォリンが、毛細血管の直径の増加、血管網密度の上昇により微小循環(細動脈、毛細血管、細静脈など)を改善することが報告されています。<sup>2)</sup> タキシフォリンには抗酸化作用と毛細血管を保護する特性があることが実証されています。<sup>3)</sup>

1) M B Plotnikov, O I Aliev, et al. Bull Exp Biol Med, 2017 May; 163(1):57-60.  
2) Н.А.Тюкавкина, ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ И ОСНОВЕДИКВЕРТИНА, 61-71, 2005. 3) V. K. Kolhir, V. A. Bykov, A. I. Baginskaja, S. Y. Sokolov, N. G. Glazova, T. E. Leskova, G. S. Sakovich, N. A. Tjukavkina, Yu. A. Kolesnik, I. A. Rulenko, February 1996

師走の時期になりましたが、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、新しい年に向けて健康な生活をお過ごしください。

