

メンタルヘルスとタキシフォリン

5月は「5月病」に代表されているように、メンタルヘルス不調になりやすい時期と言われていますが、仕事や家庭、人間関係などで感じるストレスや悩みが原因でメンタルを崩すのは5月とは限らないので、「〇月病」はすべての月に存在するようです。2021年に行われた『「メンタルヘルスの取り組み」に関するアンケート調査』（公益財団法人日本生産性本部）では、心の病が最も多い年齢層は「30代（39.9%）」という結果で、体力の衰え、子育て、仕事の責任増大などが理由とされています。企業では2015年からストレスチェックが義務付けられるようになり、職場の環境改善や働き方の工夫など様々な対策を講じられるようになりましたが、コロナ禍の影響もありメンタルヘルス不調者は増えており、特に20代が顕著という結果となっています。このように、メンタルヘルス不調はあらゆる世代において季節に関係なく、現代社会において普遍的に起こりうる健康課題となっています。

では、どうすれば良いのでしょうか。

まず一つ目は、丁寧なセルフケアの実践です。質の高い睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動、休息・リフレッシュを確保することは、メンタルヘルスの基盤となりますので、意識的に生活に取り入れることが大切です。二つ目は、自分の周りのソーシャルサポートを活用することです。家族や友人など、信頼できる人に悩みや気持ちを話すことで、心理的な負担が軽減されることがあります。職場の問題であれば、上司や同僚に遠慮せずに相談してみましょう。三つ目は、ストレスマネジメント能力を高めることです。まずは自分がどのような状況でストレスを感じるのかを理解し、適切な対処法を身につけることが重要です。その一つの方法としてSOC(首尾一貫感覚)を高めることが挙げられます。SOCはアーロン・アントノフスキー氏によって提唱されたストレスに対応するためのヒントになる考え方で、①自分の置かれている状況を理解できる(有意味感)、②何とかかなりそうだと感じられる(処理可能感)、③出来事には意味がある・生きる意味を感じられる(意義感)の3つ要素で構成されており、逆境に陥っても、人間関係や物的リソースを活用しながら困難に立ち向かい生き抜く、内なる力を表す概念です。重要なのは、ストレス状態になったときに、三つの要素の視点から状況を把握し、過去の経験や周りの助けを借りれば解決できる、この経験は今後の自分の成長にも繋がる、など前向きな意味を見出しながら対処する習慣を身につけることです。そのほかにも、メンタルヘルス不調の要因である不安、抑うつ、疲労、睡眠不足などに効果が期待できるサプリメントを摂取することもおすすめです。



タキシフォリンは、酸化ストレス、神経炎症、神経変性を軽減することで、うつ病症状を改善することが報告されています。¹⁾ 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 Maha, et al., 2024,Heliyon. 10(9),27

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

春らしい季節になりましたが、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、ご自身やご家族の健康な生活をお過ごしください。

