

父の日とタキシフォリン

父の日は、母の日と同じくアメリカ発祥で、その起源は、「母をたたえる日があるならば、父をたたえる日もあるべきだ」というソラ・スマート・ドッドという女性の提唱によるものとされています。この日を機に、日頃の感謝を伝えるだけでなく、父親自身の健康についても考える機会にしてみたいはいかがでしょうか。近年、社会構造や家族形態の変化、価値観の多様化により、父親の役割や立場が変化しつつあり、人生の後半においては、生き方の再構築が求められることも少なくありません。有意義な人生を送るためには健康であることはとても重要です。しかし、男性は女性よりも平均寿命が短く、その背景には生物学的要因(ホルモンや遺伝子)と生活習慣・社会的要因の両方が関係しています。男性は、仕事中心の生活になりやすく、食生活の乱れや運動不足になりがちです。また、喫煙や飲酒の習慣がある人も少なくありません。「多少の不調は我慢する」という考え方が根強く、病院に行くのが遅れる傾向があります。仕事のストレスや人間関係の悩みなど、男性特有のストレスを抱えやすい状況があります。これらの要因が重なり、男性は心臓病やがん、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高くなっており、その結果、健康寿命が短くなりやすいのが現状です。

では、どうすれば良いのでしょうか。

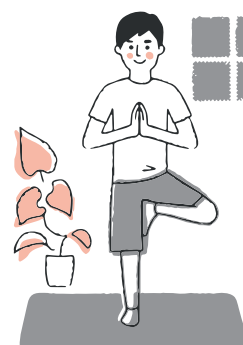
男性が寿命を延ばすには、①定期的に健康診断を受ける②塩分・脂肪を控えた食事を心がける③適度な運動を習慣化する(特に有酸素運動)④ストレスを抱え込まず、相談できる環境を作る⑤飲酒・喫煙を控える、などが必要な対策とされています。特に、男性にとっては、ポジティブな社会関係を持つことが重要です。男性は、仕事やプライドなどの理由から、弱みを見せたり、人に頼ったりすることを苦手とする傾向があり、定年退職後、仕事関係のつながりがなくなり、孤立してしまう男性も少なくありません。友人や家族との良好な人間関係を保つことは、ストレスを減らし、精神的な健康を維持する上で重要です。孤独感や社会的な孤立は、心身の健康に悪影響を与えることがあります。父の日は、大切な家族の一員である父親の健康を考える良い機会です。定期的な健康診断の受診を促したり、生活習慣の見直しをサポートしたりすることで、家族全員が健康で長く幸せな時間を過ごせるようにしたいものです。健康グッズ(血圧計、マッサージ器など)、スポーツ用品(ウォーキングシューズ、ウェアなど)、リラックスグッズ(アロマグッズ、入浴剤など)、健康食品(サプリメント)をプレゼントして、お父さんの健康を応援しましょう!



タキシフォリンは、肥満・NASH・肝がんの予防・治療に効果的であることが報告されています。1) タキシフォリンは、血清総コレステロール濃度が低下、善玉コレステロールのHDLが上昇したことが報告されています。2)

1) Takayuki Inoue, Nutrients. 2023, 15(2): 350

2) Itaya S, et al, Biosci Biotech Biochem, 1992, 56: 1492-1494,



梅雨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。