

免疫リズムとタキシフォリン

9月は、免疫が揺らぎやすい季節です。暑さの余韻を残しながらも、少しずつ空気が涼しくなり、朝晩の気温差を感じるようになるこの季節。「なんだか体がだるい」「風邪でもないのに喉がイガイガする」…そんな経験はありませんか？それはもしかすると、“免疫リズム”の乱れが原因かもしれません。私たちの免疫機能は、日々一定ではなく、時間帯や季節によって変化する“リズム”を持っています。このリズムは、自律神経やホルモン（コルチゾールやメラトニン）、サーカディアンリズム*（体内時計）と深く関わっています。9月は、急な気温差や日照時間の減少、夏の疲労の蓄積、季節性うつ（セロトニン低下）、生活リズムの変化（学校や仕事の再開）などの要因で、この免疫リズムが大きく揺らぎやすい時期です。また、免疫細胞も1日の中で活発に働く時間帯があります。たとえば、自然免疫（NK細胞やマクロファージ）は夜間～早朝に活動が高まる一方、獲得免疫（T細胞やB細胞）は日中に活発になります。この免疫の時間的な特性を“免疫リズム”と呼び、近年の研究ではサーカディアンリズムと密接に連動していることがわかってきました。つまり、睡眠の乱れや光環境の変化は、免疫機能のリズムを狂わせてしまうのです。では、どうすればよいのでしょうか？科学的根拠に基づいた対策を紹介します。

* サークアディアンリズム：体内時計によってコントロールされる約24時間周期の生体リズムのこと。

起床・就寝の時刻を一定にする

就寝・起床の時間は免疫細胞の“リズム”にも関係しており、特に22時～2時は副交感神経が優位になり、免疫が活性化しやすい時間帯です。



朝の光を浴びる

朝の光は、体内時計をリセットし、メラトニンとコルチゾールの切り替えをスムーズにし、免疫系の司令塔・視床下部にも影響を与えます。

免疫リズムを整える4つの習慣

腸内環境を整える

免疫細胞の約70%が腸に存在しています。発酵食品、食物繊維、水分を摂取し、腸内環境を整えましょう。



リラックスする時間をつくる

ストレスは免疫の大敵です。副交感神経を高める深呼吸や散歩、ぬるめのお風呂などがおすすめです。



そのほかにも、タキシフォリンやビタミンC、亜鉛など、酸化ストレスや炎症を抑制し、免疫バランスの回復を助ける成分を摂るのも良いでしょう！秋口に感じる不調は、単なる季節のせいではなく、免疫リズムの乱れという「見えない不調のサイン」かもしれません。免疫は高ければ良いというものではなく、過不足なくバランスを保つことが何より大切です。この時期こそ、自分の体のリズムに耳を傾けて、“整える習慣”を始めてみませんか？

9月に入っても暑い日が続きますが、日陰での適度な運動、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。免疫は“強さ”よりも“調和”。この秋はタキシフォリンとともに、あなたの免疫リズムを整えてみませんか？

タキシフォリンは、炎症を起こすスイッチが簡単に入らないようにし、腸管バリアを強化することが報告されています。1) また、炎症と免疫が暴走する働き（NETosis）を抑えることも報告されています。2)

1) Hou J, et al. Front Immunol. 2021;11:631809.
2) Rysenga CE, et al. Rheumatology (Oxford). 2024; 63(7):2006-2015.

