

秋の高血圧とタキシフォリン

朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じる今日この頃。気候が穏やかで過ごしやすいこの季節ですが、実は“血管にとっては意外と厳しい時期”であることをご存じでしょうか？10月は、寒暖差や気圧の変化が大きく、血圧が急上昇しやすい季節です。いわゆる「秋の高血圧」と呼ばれる現象が起こりやすく、急な冷えに反応して血管が収縮し、血圧が急上昇してしまうことがあります。特に高血圧気味の方、冷え性の方、季節の変わり目に体調を崩しやすい方は要注意。実は、冬本番よりも「寒暖差にまだ慣れていない秋」の方が、血管へのストレスは強くかかることがあるのです。この時期は、寒暖差疲労といって、自律神経のバランスが乱れやすくなることも重なり、血圧や心拍が不安定になりがち。体は知らず知らずのうちに、強い負担を受けているのです。毎年10月29日は、脳卒中を含む血管疾患の予防と啓発を目的とした「世界脳卒中デー」です。高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙・肥満などは、脳卒中のリスクを高める要因ですので、10月はこれらの“リスク管理”を見直すよい時期でもあります。では、どうすればいいのでしょうか。今日からできる“血管を守る秋習慣”を4つご紹介します。

朝に白湯を飲む

起き抜けにコップ一杯の白湯をゆっくり飲むことで、内臓が温まり、血流が穏やかに促進され、朝の冷え込みによる急激な血圧上昇を和らげるのに効果的です。



軽い運動をする

無理なく続けられる1日15分程度のウォーキングは、血管の柔軟性を保つのに役立ちます。朝の光を浴びながら歩くことで、自律神経のリズムも整います。



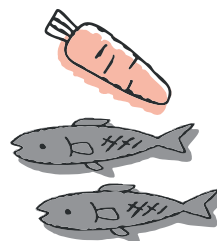
3つの“首”を温める

血管が集まる3つの首(首・手首・足首)が冷えると、血流が悪くなりがちなので、スカーフや手袋、レッグウォーマーなどでしっかり保温しましょう。



秋の食材を味方にする

ビタミンやポリフェノールが豊富なカボチャ、人参、ブロッコリー、EPAやDHAといった良質な脂を含むさんまやさば、いわしなど秋に旬を迎える食材を摂りましょう。



その他にも、血管内皮機能や毛細血管の流れを改善する働きが報告されているサプリメントを取り入れるのもおすすめです。10月は「秋バテ」や「寒暖差疲労」が起こりやすく、血管にとって試練の月ですが、このタイミングでしっかりケアを始めることで、冬に向けて血管をしなやかに整える“貯血管”の月とも言えるかもしれません。心地よい秋を楽しみながら、血管をいたわる生活をぜひ取り入れてみてくださいね。

タキシフォリンは、自然発症性高血圧ラットを用いた研究で、大腿動脈において内皮依存性の拡張能が改善され、収縮反応が減少するなど、血管の柔軟性を高めることが報告されています¹⁾。また、人を対象にした調査では、アンケート評価(VAS)で「精神的疲労が軽減された」との報告もあります²⁾。

1) Liskova, S. et al. Int J Mol Sci. 2023;24(16):12616.
2) Shinozaki F, et al. Food Funct. 2023;14(8):3600-3612.

秋の気配を感じるこの季節、寒暖差には気を付けながら適度な運動、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取り入れて、ご自身やご家族の健康な生活をお過ごしください。

