

冬の血管年齢ケアとタキシフォリン

私たちがよく耳にする「血管ケア」という言葉は、冷えの改善、むくみの軽減、肩こりやだるさの解消など、主に「今の巡りを整える」ための対策を指します。最近注目されている「血管年齢ケア」は、血管そのものの老化スピードを緩やかにし、将来の健康リスクを下げるための中長期的な取り組みです。血管の柔らかさ、炎症の蓄積、毛細血管の密度や内皮の働きなど、より深いレベルの“血管の質”を整えることが目的です。とくに冬は、この血管年齢ケアが必要になる季節です。気温が下がると血管は収縮しやすくなり、血流は自然と滞りがちになります。さらに寒さは交感神経を優位にし、血圧を上げ、血管への負担を増やします。加えて、年末から続く生活リズムの乱れ、運動量の低下、乾燥による皮膚や毛細血管へのストレスなども重なり、“血管老化を早める環境”をつくり出します。実際、冬は一年で最も心血管リスクが高まる季節ともいわれ、血管の硬さや内皮機能の変化が起こりやすい時期です。また、寒さや日照時間の減少は体の代謝やホルモンバランスにも影響を及ぼし、慢性的な炎症や酸化ストレスが溜まりやすくなる場合があります。つまり冬は、血管が“老けやすい季節”と言えます。

ではどうすればいいのでしょうか。

冬に血管年齢を守るには、寒さなど“血管に負担をかける要因”を減らし、“血管にやさしい環境”をつくるのが大切です。まず体を冷やさないこと。首・手首・足首を温めるだけでも血流は保ちやすくなります。入浴も、シャワーだけで済ませず、38~40℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かることで、血管が自然に開きやすくなります。食生活も血管の若さに直結します。塩分や脂質のとりすぎは血管を硬くしやすい一方、EPA・DHAや野菜・果物に含まれる抗酸化成分は血管内皮を守る助けになります。冬は野菜不足になりやすいため、色の濃い野菜やきのこ類を意識して増やすことが大切です。また、寒さやストレスで交感神経が高まりやすい冬は、睡眠の質も血管年齢に影響します。不規則な睡眠や睡眠不足は、慢性炎症や血圧上昇につながりやすいため、就寝前のスマホを控える、室内を暗めにするなど“眠りの環境づくり”も血管年齢ケアの一部と言えます。最近では、抗酸化・抗炎症を助ける成分を取り入れることも、冬の血管年齢ケアとして注目されています。タキシフォリンなどのポリフェノールは、酸化ストレスが高まりやすい冬に役立つ可能性があり、日々の習慣と組み合わせることで血管の“質”を守る助けになります。また水素は、強い酸化ストレスを和らげることで、血管に余計な負担がかかりにくい環境づくりをサポートすることが期待されています。

寒さで自律神経のバランスが崩れると、血行悪化や血圧上昇につながりやすくなりますが、タキシフォリンには降圧作用が報告されています¹。また、タキシフォリンが毛細血管の直径増加や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²。

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 НА ОСНОВЕ ДИКВЕРТИНА, 61-71, 2005.

血管にやさしい環境づくり



まだまだ寒い日が続きますが、適度な運動、野菜と魚を中心としたバランスのよい食事、そして日々のケアの一つとしてタキシフォリンを取り入れながら、ご自身やご家族の健康な生活にお役立てください。

