

春の揺らぎとタキシフォリン

3月は「春の揺らぎ」の季節といわれます。日中は暖かいのに朝夕は冷え込む、日ごとに気温や気圧が大きく変わる、生活環境や気持ちも切り替わる——。こうした変化が重なるこの時期は、体が環境の変化についていけず、知らず知らずのうちに負担が蓄積しやすくなりますが、その影響を最も受けやすいのが血管です。3月は、朝夕の冷え込みと日中の暖かさが入り混じり、さらに日ごとに気温や気圧が大きく変化します。こうした環境の変化に対応するため、私たちの血管は「縮む」「広がる」という調整を何度も繰り返すこととなります。この調整を担っているのが自律神経ですが、負荷が続くとその働きが不安定になりやすくなります。その結果、血流が必要なときに十分に行き渡らなかつたり、逆に滞りやすくなったりと、血液の巡りがスムーズに保てなくなります。例えば、同じ室温でも手足だけが冷える、夕方になると脚が重く感じる、長時間座っているとむくみやすいといった変化は、末梢の血流調整がうまくいっていないサインの一つです。「暖かくなったはずなのに、なぜか調子が出ない」「冬より疲れやすい気がする」と感じる人が春先に多いのは、気温そのものよりも、この血管と自律神経の調整疲れが影響していると考えられます。春の揺らぎとは、単なる気分の問題ではなく、血管が環境の変化に適応しようとする過程で生じる“体の内側のストレス”なのです。

ではどうすればいいのでしょうか。

春の揺らぎに対処するには、血管の拡張・収縮を必要以上に繰り返させないことと、自律神経の働きを穏やかに保つことです。まず意識したいのが首・手首・足首を冷やさない工夫です。春先は薄着になりがちですが、朝夕はストールや羽織りものを活用し、脱ぎ着で体温をこまめに調整することが、血管への急な刺激を防ぎます。入浴も重要な習慣の一つです。38~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かることで、血管が無理なく広がり、全身の巡りが整いやすくなります。さらに、深くゆっくりとした呼吸を心掛けることで副交感神経を優位にさせて、血管の緊張を和らげます。肩回しやふくらはぎを動かす程度の軽いストレッチでも、末梢の血流が促され、「滞り」をため込みにくくなります。こうした日常の小さな積み重ねが、春の揺らぎによる血管への負担を和らげ、体が季節の変化に無理なく適応するための土台となります。そのうえで、毛細血管がしなやかに働き続けるための土台を支える成分としてタキシフォリンなどのポリフェノールを摂ることがおすすめです。

タキシフォリンは血流改善効果により心血管疾患の予防・治療補助に役立つポリフェノールであることが報告されています¹⁾。タキシフォリンは、血管機能の改善と血管炎症反応を緩和することが報告されています²⁾。

¹⁾Sim, Y.J., et al., 2025. Int. J. Mol. Sci., 26(16)
²⁾Liskova, S., et al., Int. J. Mol. Sci. 24(17), p.12944.



ようやく春のきざしを感じる季節となりましたが、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などのポリフェノールも上手に取り入れながら、ご自身やご家族の健康な生活をお過ごしください。

