

疲れの居残りとタキシフォリン

5月に入ると、「以前より疲れが残しやすい」「休んでもすっきりしない」と感じることはありませんか。しっかり睡眠をとっているつもりでも、朝の立ち上がりが重く感じられたり、日中に集中力が続かなかつたりと、はっきりした不調ではないものの、いつもとは違うコンディションの変化を感じやすい時期です。特に連休明けは、生活リズムを整え直す必要があり、体のペースが戻るまでに時間がかかることもあります。休養をとったはずなのに疲れが抜けにくいと感じる場合、体の回復リズムが一時的に整いにくくなっている可能性があります。春から初夏へと移り変わるこの時期は、気温や気圧の変化が続き、体はそれに対応するための調整を行っています。日中は汗ばむほど暖かい日がある一方で、朝晩は冷えるを感じることもあり、体温調節の負担が続きやすい季節でもあります。さらに5月は紫外線量が大きく増え始める時期でもあり、屋外で過ごす時間が増えることで、知らず知らずのうちに体は環境の影響を受けています。こうしたさまざまな季節要因が重なることで、体のコンディションを保つための働きが続き、回復が追いつきにくくなる場合があります。このように5月は「疲れる」というよりも、「回復のペースが追いつきにくい」状態になりやすい時期と考えられます。回復が遅れると、だるさや集中力の低下といった形で体調の変化を感じやすくなります。

では、この時期を健やかに過ごすためにはどのような点を意識するとよいのでしょうか。まず大切なのは、回復のリズムを整えることです。起床時間や就寝時間が大きくずれないように意識し、就寝前はスマートフォンや強い光を控えてゆったり過ごすことで、休息の質を高めることにつながります。ぬるめのお湯にゆっくり浸かる入浴や、首や肩まわりをほぐす軽いストレッチは、日中の緊張をやわらげ、体を休息モードへ切り替える助けになります。また、日中の過ごし方も回復のペースに影響します。気温が上がり始める5月は、屋外と室内の温度差が大きくなりやすいため、脱ぎ着しやすい服装で体温調節を行うことも負担の軽減につながります。外出時には帽子や日傘を活用し、長時間強い日差しを浴び続けまいよう工夫することも、季節特有の負荷をやわらげるポイントになります。さらに、体を動かす機会が増える時期だからこそ、栄養バランスのよい食事を意識することも重要です。特に緑黄色野菜や果物などに含まれる抗酸化成分は、体のコンディションを保つために役立つと考えられています。食事で十分に補いきれない場合は、抗酸化作用をもつサプリメントを摂り入れるのも1つの方法です。



汗ばむ陽気を感じる日も増えてまいりました。適度な運動、野菜や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上手に取り入れながら、ご自身やご家族の健やかな毎日をお過ごしください。



タキシフォリンは、活性酸素を消去する作用が報告されています¹⁾。また、タキシフォリンには、酸化ストレスによる細胞への影響を軽減する可能性も示されています²⁾。

1) Weidmann AE. Food Chemistry, 2012
2) Zhang Y et al., J Agric Food Chem, 2011