

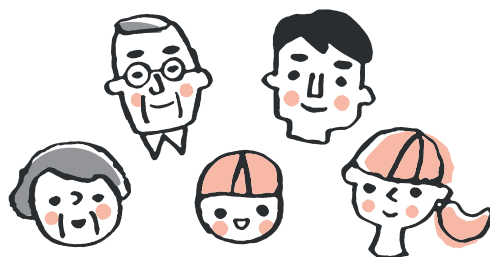
# 湿度ストレスとタキシフォリン

6月に入ると、「朝からなんとなく体が重い」「仕事や家事に集中しにくい」「夕方になると足がむくみやすい」と感じることはありませんか。気温はそれほど高くないのに、すっきりしない状態が続く、そんな体調の変化の背景には、梅雨の時期特有の“湿度ストレス”が関係している可能性があります。たとえば、朝起きたときに寝苦しさを感じたり、しっかり眠ったつもりでも疲れが残っていると感じたりすることがあります。湿度が高い環境では、汗が蒸発しにくくなるため、体に熱がこもりやすくなります。睡眠中も体温の調整がうまくいかないことで、眠りが浅くなり、回復が十分に進まないことがあります。また、日中も蒸し暑さによって体は体温を一定に保とうと働き続けています。そのため、長時間同じ姿勢でいるだけでも疲れやすさを感じたり、頭がすっきりしなかつたりすることがあります。デスクワーク中に集中力が続かない、作業の効率が上がらないと感じるのも、こうした体の負担が影響している可能性があります。さらに、湿度が高い時期は体内の水分バランスも乱れやすくなります。夕方になると靴がきつく感じたり、指輪が外しにくくなったりするなど、むくみやだるさを感じることも少なくありません。いわば体の「巡り」が滞りやすい状態です。加えて、屋外の蒸し暑さと冷房の効いた室内との温度差も、この時期特有の負担になります。電車やオフィス、商業施設などで冷えを感じたり、逆に外に出ると急に暑さを感じたりと、体は頻繁に温度変化に対応する必要があります。こうした変化が続くことで、自律神経の働きにも影響が及びやすくなります。このように湿度の高い環境では、体温調節や水分調整、自律神経のバランスなど、体のさまざまな機能が同時に働き続けることとなります。はっきりとした不調ではなくても、知らず知らずのうちに体にかかる負担が増えている状態とも言えるでしょう。

では、この時期を快適に過ごすためにはどのような工夫ができるでしょうか。まずは室内の湿度を適切に保つことが大切です。除湿や換気を行い、体が過ごしやすい環境を整えることで、体温調節の負担を軽減できます。また、軽い運動や入浴によって汗をかく習慣を持つことも、体の調整機能を整える助けになります。さらに、水分をこまめに補給し、栄養バランスの取れた食事や十分な休息を心がけることも重要です。湿度が高い環境では、体温調節や水分バランスの調整が続き、体には想像以上の負担がかかっています。こうした状態が長引くと、だるさやむくみだけでなく、体内では酸化ストレスや微細な炎症反応が起こりやすくなるため、抗酸化作用だけでなく、炎症を抑える働きのあるタキシフォリンなどのサプリメントを上手に取り入れながら、季節の変化に負けない体づくりを心がけてみてはいかがでしょうか。



これから迎える本格的な夏を健やかに過ごすためにも、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。



タキシフォリンは、炎症に関わる物質(TNF- $\alpha$ 、IL-6など)の発現を抑えることが報告されています<sup>1)</sup>。また、炎症反応に関わるNF- $\kappa$ B経路などを抑制する可能性についても報告されています<sup>2)</sup>。

1) Park et al., 2023, Applied Biological Chemistry, 66, 8  
2) Das A et al., 2021, Biomedicine & Pharmacotherapy, 142, 112004.