

回復迷子とタキシフォリン

夏の“回復できない体”の正体とは。「しっかり寝ているのに、朝からだるい」「休んでも疲れが抜けない」、夏になると、こうした不調を感じる方が増えてきます。もしかするとそれは、単に“疲れている”というより、“回復が追いついていない”状態かもしれません。本来、私たちの体は睡眠中にダメージを修復し、翌日に向けてコンディションを整えます。ところが、暑さや寝苦しさが続く夏は、この回復のプロセスがうまく働きにくくなります。特に影響が大きいのが、睡眠の質の低下です。熱帯夜では深部体温が十分に下がりにくく、眠りが浅くなりがちです。その結果、成長ホルモンの分泌や細胞の修復に関わる働きにも影響し、「休んだはずなのに回復感がない」という状態につながります。また、屋外の暑さと室内の冷房による温度差は、自律神経のバランスを乱しやすくします。自律神経は体温調節や血流のコントロールにも関わっているため、バランスが崩れると、体のすみずみに酸素や栄養を届け、老廃物を回収する毛細血管の働きにも影響が出やすくなります。血流の調整が乱れることで、必要な場所に十分な供給が行き届かず、修復に必要な環境が整いにくくなります。さらに、強い紫外線や暑さによる酸化ストレス、軽い炎症反応が重なることで、体の中では“ダメージが蓄積し、回復しにくい”状態が続いてしまいます。こうした夏特有の状態を、ここでは「回復迷子」と呼んでみたいと思います。

では、どうすればよいのでしょうか。大切なのは、ただ「長く休む」ことだけではなく、“回復しやすい環境”を整えることです。まず見直したいのが、睡眠環境です。夏は暑さや湿度の影響で眠りが浅くなりやすいため、寝室の温度や湿度を適切に保ち、深部体温が自然に下がりやすい環境をつくるのが大切です。就寝直前までスマートフォンを見る習慣や、夜遅い食事は睡眠の質を下げる要因になるため、できることから整えていきましょう。食事では、冷たい飲み物や麺類だけに偏らないことも大切です。たんぱく質やビタミン、ミネラルを意識しながら、できるだけ「回復の材料」を不足させない食事を心がけましょう。軽い運動やぬるめの入浴も、自律神経の切り替えを助け、睡眠の質を整えることにつながります。もう一つ意識したいのが、酸化ストレスへの備えです。色の濃い野菜や果物、魚を中心としたバランスのよい食事に加え、ポリフェノールなどの成分を日常的に取り入れることも、夏のコンディションづくりを支える一つの方法です。夏の不調は、「頑張りが足りない」のではなく、「回復が追いついていない」サインかもしれません。まずはご自身の状態に気づき、睡眠、食事、血流、酸化ストレス対策を少しずつ整えていくこと。その積み重ねが、暑い季節を健やかに乗り切るための大切な一歩になります。



早くも夏本番という暑さが続きますが、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。



タキシフォリンは優れた抗酸化効果があることが報告されています¹⁾。タキシフォリンは紫外線で細胞が“暴走モード”になるのを防ぐ働きを持っており、炎症や皮膚がんのリスクを減らす可能性があります²⁾。

1) Teselkin, I.O. et al. 1996, Bulletin of Experimental Biology and Medicine, 121(6), pp. 640-643.
2) Oi et al., 2012, Cancer Prevention Research, 5(9)