

夏老けとタキシフォリン

「夏が終わると、急に老けた気がする」鏡を見たとき、そんな変化を感じたことはありませんか。実はそれ、単なる日焼けではなく、夏の間に蓄積した“回復不足”のサインかもしれません。表面的には肌のくすみ、顔色、ハリ低下、疲れ顔が、実は内側では睡眠の質低下、微小循環低下、紫外線によるROS、炎症、自律神経疲労、回復力低下が起きていることがあります。肌は、毛細血管から運ばれる酸素や栄養によって支えられています。夏の紫外線や暑さによるストレスが続くと、こうした“肌の土台”にも負担がかかりやすくなります。肌は、酸素、栄養、水分を毛細血管から受け取っていることで、夏ストレスで血流調整、微小循環、内皮機能が乱れやすくなり、くすみ、疲れ顔、ハリ低下として見えやすくなってきます。ここで、“見た目の変化”は、体の内側の回復力低下を映している可能性があります。

では、どうすればよいのでしょうか。

夏老けを防ぐために大切なのは、肌そのものをケアすること以上に、体が本来持っている「回復する力」を支えることです。言い換えれば、回復の材料を不足させず、回復しやすい環境を整えることが重要です。まず見直したいのが睡眠です。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、できるだけ決まった時間に就寝することを心がけましょう。また、朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びることで体内時計が整い、夜の良質な睡眠につながります。運動も特別なものである必要はありません。朝や夕方の涼しい時間帯に15~20分程度散歩をしたり、買い物の際に少し遠回りをしたりするだけでも血流改善や自律神経の調整に役立ちます。食事では、そうめんや冷たい麺類だけで済ませるのではなく、魚や肉、大豆製品、卵などのたんぱく質を意識して取り入れることが大切です。また、発汗によって失われやすいビタミンやミネラルを補うため、緑黄色野菜や海藻類、果物などを組み合わせることもおすすめです。さらに、冷房の効いた室内では体を冷やしすぎないことも重要です。羽織ものやひざ掛けを活用したり、冷たい飲み物に偏らないよう意識したりすることで、自律神経への負担を軽減できます。そして忘れてはならないのが紫外線対策です。帽子や日傘、日焼け止めを活用するだけでなく、長時間の直射日光を避けることも、肌や血管への負担を減らすことにつながります。また、紫外線や暑さによって増えやすい酸化ストレスや炎症への対策として、ポリフェノールを含む食品を意識することもおすすめです。近年では、ポリフェノールの一種であるタキシフォリンについても、酸化ストレスや炎症に関する研究が報告されています。

タキシフォリンは、体内の活性酸素を直接取り除き、細胞の酸化を抑える働きが報告されています¹。タキシフォリンは、血管の内側の細胞で起こる炎症反応を鎮め、血管を健康に保つサポートをする可能性が報告されています²。

¹)Topal F et al. 2016, Journal of Enzyme Inhibition and Medicinal Chemistry
²)Kolhir SI et al. 2020, Phytotherapy Research



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。

