

平成 28 年 6 月 16 日
愛 媛 大 学

世界初！

妊娠中の牛乳摂取が、産後うつ症状の予防効果を示唆

愛媛大学が主導する共同研究チーム(国立保健医療科学院、東京大学、琉球大学)が、世界で初めて、妊娠中の牛乳摂取が産後うつ症状に予防効果があることを示唆する研究成果を発表し、平成 28 年 6 月 3 日発行の学術誌「Nutrition Research」に掲載されました。

乳製品の摂取と産後うつ症状との関連について調べた疫学研究は、これまでに日本人を対象とした研究が1つあるのみで、その研究では有意な関連は認められませんでした。今回、妊娠中から母親と生まれた子供を追跡調査した「九州・沖縄母子保健研究」のデータを活用し、栄養情報と産後うつとの関連を調べた結果、牛乳の摂取により、産後うつ症状のリスクが有意に低下することがわかりました。

今後、牛乳の摂取と産後うつ症状のリスク低下の関連を確実にするために、更なる研究データの蓄積が必要となりますが、産後女性の 10～15%が産後うつ病にかかるといわれている現代において、非常に関心の高い研究成果であるといえます。

つきましては、是非、取材くださいますようお願いいたします。

掲 載 誌 : Nutrition Research

論文タイトル: Milk intake during pregnancy is inversely associated with the risk of postpartum depressive symptoms in Japan: The Kyushu Okinawa Maternal and Child Health Study
九州・沖縄 母子保健研究 4ヶ月時追跡調査の結果:
妊娠中乳製品、カルシウム及びビタミン D 摂取と産後うつ症状リスクとの関連

著 者 : 三宅吉博、田中景子、大久保公美(国立保健医療科学院)、佐々木敏(東京大学)、古川慎哉、荒川雅志(琉球大学)

※送付資料 2 枚(本紙を含む)

本件に関する問い合わせ先
愛媛大学大学院医学系研究科
疫学・予防医学講座
教授 三宅 吉博
Tel: 089-960-5283

九州・沖縄母子保健研究 4 ヶ月時追跡調査の結果

妊娠中乳製品、カルシウム及びビタミン D 摂取と産後うつ症状リスクとの関連

背景：乳製品摂取と産後うつ症状との関連については、過去に本邦の疫学研究でのみ調べられ、有意な関連を認めませんでした。カルシウムやビタミン D 摂取と産後うつ症状を調べた研究は世界中で見当たりません。

方法：九州・沖縄母子保健研究の妊娠中ベースライン時、出生時、生後 3~4 ヶ月時に調査に参加した 1319 名の母親を対象としました。妊娠中に diet history questionnaire を用いて栄養の情報を得ました。生後 3~4 ヶ月時に Edinburgh Postnatal Depression Scale に回答し 9 点以上を産後うつ症状有りと定義しました。ベースライン調査時の年齢、妊娠週、居住地域、子数、家族構成、うつ既往、うつ家族歴、職業、BMI 及び総エネルギー摂取量、教育歴、妊娠中喫煙、帝王切開、子の性別及び出生時体重を交絡因子として補正しました。

結果：8.2%で産後うつ症状がありました。妊娠中の牛乳摂取の最も少ない群に比較し、2 番目に少ない群及び最も多い群で産後うつ症状のリスクが有意に低下しました。総乳製品、ヨーグルト、チーズ、カルシウム、ビタミン D 摂取はいずれも産後うつ症状と有意な関連を認めませんでした。

牛乳摂取	四分位				P for trend
	1 (Lowest)	2	3	4 (Highest)	
摂取量/日(中央値)	0.0	33.9	107.1	187.5	
リスク (%)	28/251 (11.2)	24/390 (6.2)	27/274 (9.9)	29/404 (7.2)	
補正 OR (95% CI)	1.00	0.48 (0.26–0.89)	0.73 (0.39–1.34)	0.51 (0.28–0.93)	0.12

結論：総乳製品について、牛乳、ヨーグルト、チーズに分けて解析したところ、世界で初めて妊娠中の牛乳摂取が産後うつ症状に予防的であることを報告しました。カルシウムやビタミン D 摂取とは関連がありませんでした。確実なエビデンスを得るためにさらなるエビデンスの蓄積が必要です。

出典： Miyake Y, Tanaka K, Okubo H, Sasaki S, Furukawa S, Arakawa M. Milk intake during pregnancy is inversely associated with the risk of postpartum depressive symptoms in Japan: The Kyushu Okinawa Maternal and Child Health Study. Nutr Res. in press.