

平成 29 年 9 月 22 日
愛 媛 大 学

「健康型」及び「日本型」食事摂取パターンと 妊娠中うつ症状との予防的な関連

愛媛大学が主導する共同研究チーム(愛媛大学、国立保健医療科学院、東京大学、琉球大学)が、アジアで初めて、妊娠中の「健康型」及び「日本型」食事摂取パターンが妊娠中うつ症状と予防的な関連があることを示す研究成果を発表し、平成 29 年 8 月 30 日に学術誌「Journal of Affective Disorders」の電子版に公表されました。

習慣的な食品の摂取状況を総合的にとらえる食事摂取パターンと健康との関連が注目されています。食事摂取パターンと妊娠中うつ症状との関連について、国内での研究報告はありません。

今回、妊娠中から母親と生まれた子を追跡調査した「九州・沖縄母子保健研究」のデータを活用し、妊娠中の食事摂取パターンと妊娠中うつ症状との関連を調べました。その結果、「健康型」及び「日本型」食事摂取パターンが妊娠中うつ症状の有症率低下と関連していることが分かりました。

今後、更なる研究データの蓄積が必要となりますが、食習慣の変容により、妊娠中のうつ症状を予防できる可能性を示す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: Journal of Affective Disorders

論文タイトル: Dietary patterns and depressive symptoms during pregnancy in Japan: baseline data from the Kyushu Okinawa Maternal and Child Health Study.

食事摂取パターンと妊娠中うつ症状との予防的な関連: 九州・沖縄母子保健研究

著 者: 愛媛大学 三宅 吉博、田中 景子、古川 慎哉

国立保健医療科学院 大久保 公美

東京大学 佐々木 敏

琉球大学 荒川 雅志

※送付資料 3 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・沖縄母子保健研究ベースラインデータの結果 食事摂取パターンと妊娠中うつ症状有症率との関連

背景：これまでの我々の研究で、魚介類、ヨーグルト、海藻、大豆、魚介類由来 n-3 系不飽和脂肪酸、カルシウム、ビタミン D、イソフラボン及びマンガン摂取が妊娠中うつ症状と予防的な関連を認めました。習慣的な食品の摂取状況を総合的にとたえる食品摂取パターンと妊娠中うつ症状に関する疫学研究はブラジルの研究一つのみです。

方法：九州・沖縄母子保健研究のベースライン調査に参加した 1744 名の妊婦さんを対象としました。Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) の 16 点以上をうつ症状有りと定義しました。年齢、妊娠週、居住地域、子数、家族構成、うつ既往、うつ家族歴、喫煙、受動喫煙、職業、家計の年収、教育歴、BMI を交絡因子として補正しました。

結果：妊娠中うつ症状の有症率は 19.2%でした。33 食品群から因子分析により「健康型」、「日本型」、「西洋型」の 3 タイプの食品摂取パターンが導き出されました。「健康型」は野菜、きのこ類、豆類、海藻、いも類、魚介類、みそ汁、砂糖類の摂取が多く、菓子類、パン類の摂取が少ない。「日本型」は米、みそ汁の摂取が多く、コーヒー、乳製品、砂糖類、菓子類、パン類の摂取が少ない。「西洋型」は肉類、植物油脂類、卵、調味料の摂取が多く、パン類の摂取が少ない。各食事パターンの度合いを 4 等分して解析すると、「健康型」食事摂取パターンの度合いの最も低い群に比較して、2 番目、3 番目、4 番目いずれの群でも有意に妊娠中うつ症状の有症率が低下していました。「日本型」食事摂取パターンでは、3 番目と 4 番目の群で有意に妊娠中うつ症状有症率の低下と有意な関連を認めました。「西洋型」食事摂取パターンとは関連がありませんでした。

結論：「健康型」及び「日本型」食事摂取パターンは妊娠中うつ症状に予防的なものかもしれません。

出典： Miyake Y, Tanaka K, Okubo H, Sasaki S, Furukawa S, Arakawa M. Dietary patterns and depressive symptoms during pregnancy in Japan: baseline data from the Kyushu Okinawa Maternal and Child Health Study. *J Affect Disord.* 2018; 225: 552-558.

表.食事摂取パターンと妊娠中うつ症状との関連

		Quartile				P for trend
		1 (n = 436)	2 (n = 436)	3 (n = 436)	4 (n = 436)	
「健康型」	うつ有症率 (%)	29.6	19.3	13.1	14.9	
	補正 PR (95% CI)	1.00	<u>0.70</u> <u>(0.55-0.89)</u>	<u>0.48</u> <u>(0.36-0.64)</u>	<u>0.56</u> <u>(0.43-0.73)</u>	<u><0.0001</u>
「日本型」	うつ有症率 (%)	23.4	20.6	17.0	15.8	
	補正 PR (95% CI)	1.00	0.91 (0.71-1.17)	<u>0.76</u> <u>(0.58-0.998)</u>	<u>0.72</u> <u>(0.55-0.94)</u>	<u>0.008</u>
「西洋型」	うつ有症率 (%)	18.4	18.4	20.0	20.2	
	補正 PR (95% CI)	1.00	1.02 (0.78-1.34)	1.04 (0.79-1.35)	1.04 (0.79-1.35)	0.78

PR: prevalence ratio (有病率比)