

子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)

論文概要の和文様式

雑誌における論文タイトル:

Dietary Intake of Vitamin D during Pregnancy and the Risk of Postpartum Depressive Symptoms: The Japan Environment and Children's Study

和文タイトル:

妊娠期間中のビタミン D 摂取量と産後の抑うつ症状のリスク: エコチル調査

ユニットセンター(UC)等名: 富山ユニットセンター

サブユニットセンター(SUC)名:

発表雑誌名: Journal of Nutritional Science and Vitaminology

年: 2023 DOI: 10.3177/jnsv.69.14

筆頭著者名: 角田 香澄

所属 UC 名: 富山ユニットセンター

目的:

ビタミン D は主に骨代謝に関わる栄養素だが、抑うつとの関連も報告されている。現在までに、血清ビタミン D 濃度と妊産婦の抑うつとの関連性は広く研究されているが、食事からのビタミン D 摂取量との関連についての報告はわずかである。そこで、本研究では食事からのビタミン D 摂取量と産後の抑うつとの関連について調査した。

方法:

エコチル調査に参加した 74,840 人の母親のデータを用いた。妊娠期間中の食事からのビタミン D 摂取量は FFQ(食物摂取頻度調査)を用いて調査した。産後 1 か月時の抑うつ症状は EPDS(エジンバラ産後うつ病自己評価票)を用いて評価した。両者の関連性を、ロジスティック回帰分析を用いて検討した。

結果:

妊娠中の食事からのビタミン D 摂取量により5群に分けて検討した結果、摂取量が最も少ない群と比較して、摂取量が多い群では、産後1カ月の抑うつ症状のリスクが低減した(第 2 分位:0.88[0.82-0.94]、第 3 分位:0.83[0.78-0.89]、第 4 分位:0.87[0.81-0.93]、第 5 分位:0.90[0.83-0.97])。傾向検定では、妊娠期間中のビタミン D 摂取量と産後の抑うつ症状に有意な関連が認められた(p for trend=0.004)。

考察(研究の限界を含める):

本研究により、食事からのビタミン D 摂取量は、血清ビタミン D 濃度と同様に産後の抑うつ症状と関連する可能性が明らかとなった。食事からのビタミン D 摂取量が多い程、抑うつ症状のリスクが低減したため、妊娠期間中にビタミン D を十分に摂取することが産後うつ予防につながる可能性がある。しかし、本研究では、ビタミン D 合成の主要経路である日光へのばく露の時間や、ビタミン D の代謝に関与する栄養素との関連を検討していない。この点が研究の限界であると考えられる。

結論:

妊娠中の食事からのビタミン D 摂取は、出産後の母親の抑うつリスクを低減させる可能性が示唆された。