

論文概要の和文様式

雑誌におけるタイトル: Dietary intake of fish and n-3 polyunsaturated fatty acids and risk of postpartum depression: a nationwide longitudinal study – the Japan Environment and Children's Study (JECS)

和文タイトル: 魚介類摂取およびn-3系多価不飽和脂肪酸摂取と産後抑うつとの関連

ユニットセンター(UC)等名: 富山UC

サブユニットセンター(SUC)名:

発表雑誌名: Psychological Medicine

年: 2019 月: 9 巻: 頁:

筆頭著者名: 浜崎 景

所属UC名: 富山UC

目的:

妊娠期は胎児発育のためにn-3系多価不飽和脂肪酸が普段よりも多く必要とされ、不足すると抑うつの危険性が高まる可能性が報告されている。そこで今回、妊娠期の魚介類・n-3系多価不飽和脂肪酸摂取と産後抑うつとの関連を調査した。

方法:

抑うつ尺度は、産後6か月ではエジンバラ産後うつ質問票で9点以上を抑うつ状態とし、産後1年ではKessler 6で13点以上を精神的苦痛状態とした。魚介類およびn-3系多価不飽和脂肪酸摂取量は食物摂取頻度調査票を用いて算出し、ロジスティクス回帰分析でオッズ比を解析した。

結果:

妊娠期の魚介類およびn-3系多価不飽和脂肪酸の摂取は、いずれも第1五分位と比較して第2～5五分位で産後6ヶ月の抑うつのリスク低下と関連していた。また、産後1年後の精神的苦痛は、魚介類摂取では第2～5五分位で、n-3系多価不飽和脂肪酸摂取では第3～5五分位でリスクの低下と関連していた。

考察:(研究の限界を含める)

妊娠中の魚介類およびn-3系多価不飽和脂肪酸の摂取は、産後6か月の抑うつと産後1年の精神的苦痛のリスク低減と関連していた。研究の限界としては、観察研究なので因果関係までははっきりさせることはできない。またn-3系多価不飽和脂肪酸では、エイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸、 α -リノレン酸など、個々の脂肪酸では区別ができていないため、それぞれの効果を分析できていない。さらに、魚介類摂取は一般的に健康的な食生活を反映しているため、調整しきれなかった因子等が存在していた可能性もある。

結論:

今回の結果より、妊娠中の魚介類およびn-3系多価不飽和脂肪酸の摂取と産後抑うつおよび精神的苦痛のリスク低減とが関連している可能性が示唆された。