

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 risks of perinatal depression: The Japan Environment and Children's Study (JECS)

和文タイトル: 妊娠期および出産後における魚食/ω3系多価不飽和脂肪酸摂取と抑うつとの関連

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: Journal of Psychiatric Research

巻: 98 頁: 9-16 年: 2018 月: 3

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ます。そこで今回、妊娠期および産後抑うつと魚食・n-3系脂肪酸摂取との関連を調査しました。

方法:

抑うつ尺度は、妊娠前期と中後期ではKessler 6で13点以上を、産後ではエジンバラ産後うつ質問票で9点以上を抑うつ“有り”としました。魚およびn-3系脂肪酸摂取量は食物摂取頻度調査票を用いて算出し、それぞれの量で「少ない」、「やや少ない」、「中程度」、「やや多い」、「多い」の5つにグループ分けをし、「少ない」群と比較してほかのグループでは「抑うつ」になりやすかったかどうかを検討しました。

結果:

魚食は妊娠前期では「やや少ない」群と「中程度」群で、妊娠中後期は「やや少ない」～「多い」群で、産後抑うつは「やや少ない」～「やや多い」群で「抑うつ」になりにくいということがわかりました。n-3系脂肪酸摂取は妊娠前期では関連が認められず、妊娠中後期では「やや少ない」～「やや多い」群で、産後では「やや少ない」群で「抑うつ」になりやすかったようです。夫については、魚食では「やや多い」群で「抑うつ」になりやすく、n-3系脂肪酸摂取では関連は認められませんでした。

考察:(研究の限界を含める)

魚食と抑うつとの関連は、妊娠前期では弱いですが妊娠中後期より強くなり、産後でも続くようです。その一方でn-3系脂肪酸との関連は魚食ほど強くはなく、魚に含まれるその他の栄養素が関与している可能性が示唆されました。研究の限界としては、横断研究なので因果関係まではわかりません。またn-3系脂肪酸では、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ません。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があるかもしれません。

結論:

今回の結果より、妊娠中後期および産後では、魚の摂取により抑うつが予防できる可能性が示唆されました。今後は、産後6か月・1年など時期を変えて検討したいと思います。