

子ども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:

Periconceptional omega-6 and omega-3 polyunsaturated fatty acid intake plane and postpartum depression: a nationwide birth cohort—the Japan Environment and Children’s Study

和文タイトル:

妊娠前後のオメガ 6 系及びオメガ 3 系多価不飽和脂肪酸摂取量と産後うつ: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: American Journal of Epidemiology

年: 2024 DOI: 10.1093/aje/kwae403

筆頭著者名: 松村 健太

所属 UC 名: 富山ユニットセンター

目的:

オメガ 3 系多価不飽和脂肪酸の摂取が産後うつ予防に関連することが分かっている。しかし、その主な供給源である魚は枯渇の危機にある。そこで本研究では、オメガ 3 系脂肪酸の摂取量を考慮しながら、拮抗作用を持つオメガ 6 系多価不飽和脂肪酸の摂取量低下が産後うつに関連するかを検討した。

方法:

92,595 名の母親を分析対象とした。妊娠前から妊娠初期にかけての 1 年間における平均的なオメガ 6 系および 3 系脂肪酸の摂取量は、食物摂取頻度調査票を用いて測定した。産後うつはエジンバラ産後うつ尺度を用い、合計点が 9 点以上の場合に産後うつ病の可能性が高いと定義した。分析では、薄板平滑化スプラインを適用した一般化加法混合モデル分析を行い、オメガ 6 系、3 系脂肪酸摂取量をそれぞれ x、y 軸にとった平面上に、産後うつ有病率の等高線を作成した。

結果:

社会経済人口要因・精神疾患既往歴など計 11 の潜在的交絡因子で調整した産後うつの有病率は、x 軸、y 軸それぞれ、1-99 パーセンタイルの摂取量の平面内において 11.0%から 26.3%であり、オメガ 6 系脂肪酸摂取量の減少に伴い産後うつの有病率が減少した。一方、オメガ 3 系脂肪酸の摂取量が増えるとうつ有病率は減少したが、その傾向は 1 日あたり 2g を超えるとほぼ見られなくなった。感度分析として、エジンバラ産後うつ尺度の素点を用いた解析も行ったが、関係性はほぼ同様の傾向にあった。

考察(研究の限界を含める):

本研究の結果より、妊娠前から妊娠初期にかけての 1 年間にオメガ 6 系脂肪酸の摂取量が少なかった場合、産後うつの有病率が低いことが示された。一方、オメガ 3 系脂肪酸の摂取量が多いと産後うつが減少するという関係は、1 日あたり 2g を超えると頭打ちとなることが示された。この結果は、産後うつ予防のために、妊娠前からオメガ 3 系脂肪酸だけでなく、オメガ 6 系脂肪酸に注目することの潜在的な重要性を強調している。本研究の限界点は、自己記入式質問紙を用いて多価不飽和脂肪酸の摂取量と産後うつを評価していること、重要な潜在的交絡因子で調整はしているものの未測定交絡因子の存在を否定しきれないこと、などである。

結論:

妊娠前から妊娠初期にかけての 1 年間にオメガ 6 系脂肪酸の摂取量が少なかった場合、産後うつの有病率が低いことが示された。この結果は、産後うつ予防のために、妊娠前からオメガ 3 系脂肪酸だけでなく、オメガ 6 系脂肪酸に注目することの潜在的な重要性を強調している。