

栄養素摂取量とうつ症状との関連: 成人日本人を対象とした横断研究

村上健太郎^{1,2}、溝上哲也¹、佐々木敏^{2,3}、太田雅規⁴、佐藤匡央⁵、松下由実¹、三島徳雄⁶
(¹国立国際医療センター、²国立健康・栄養研究所、³東京大学、⁴産業医科大学、⁵九州大学、⁶池見記念心療内科クリニック)

ふつうに生活するひとたちを対象として、うつ症状と食事の関係を科学的に調べた研究は、欧米諸国を含めても意外に少なく、日本人を対象とした研究はいまだ存在しません。そこで、うつ症状との関連がメカニズム的に示唆されているいくつかの栄養素の摂取量とうつ症状との関係を、ふつうに生活する日本人を対象とした調査のデータを用いて、調べてみました。

調査に協力してもらったのは、21~67歳の九州地区の公務員517人(男性309人、女性208人)です。過去1か月間に食べたものを詳しく尋ねる食習慣質問票(BDHQ)を使って、習慣的な栄養素摂取量を計算しました。うつ症状の評価には、世界的に幅広く使用されている標準的な質問票(CES-D)を使用しました。

今回の調査では、全体の1/3以上のひとがうつ症状とみなされました(男性36%、女性37%)。図1に示すように、男性において、葉酸摂取量が増えれば増えるほど、うつ症状のひとが少なくなっており、この関連は統計学的にも有意なもの(偶然出てきた結果ではないもの)でした。女性においても、図2に示すように、同様の関係がみられましたが、こちらは統計学的には有意な関連とはなりませんでした。

うつ症状との関連が示唆されている葉酸以外の栄養素、すなわち、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、総n-3系多価不飽和脂肪酸、 α -リノレン酸、エイコサペンタエン酸(EPA)、およびドコサヘキサエン酸(DHA)でも同様に調べてみましたが、男性においても女性においても、統計学的に有意な関連はみられませんでした。

男性においてみられた、葉酸の摂取量が多いほどうつ症状のひとが少ない、という結果は、欧米諸国の数少ない同様の研究の結果と一致するものです。なぜ葉酸摂取量とうつ症状が関係するのかは、明らかにはなっていませんが、葉酸の摂取量が減少すると脳内のモノアミンという物質が減少し、それによってうつ症状がでてくるのではないか、という仮説が提示されています。

科学研究において最も重要なのは、結果ではなく、研究方法の質です。この研究で使用した食習慣に関する質問票(BDHQ)は、より正確に食事摂取量を把握できると考えられる食事記録やその他の食事摂取量の生体指標と比較した基礎研究において、その有用性が科学的に証明されているものです。また、世界的に幅広く使用されているうつ症状の標準的な質問票(CES-D)を用いて、うつ

症状の評価を行いました。さらに、うつ症状と関係があると考えられる、食習慣以外の生活習慣(身体活動、喫煙、飲酒)やそのほかの要因(ストレス、婚姻状態、肥満度など)も、食習慣やうつ症状と同時に尋ねておいて、このような要因がうつ症状に与える影響を統計学的に取り除いた上で、食事とうつ症状の関係を調べています。このように、今回の研究の質はかなり高いと考えてよいでしょう。

ただし、どんな研究でも、それ1つでは科学的な根拠としてはじゅうぶんではありません。日本人を対象としたていねいな研究がもっとたくさん行われなければならないのは言うまでもないでしょう。

出典: Murakami K, Mizoue T, Sasaki S, Ohta M, Sato M, Matsushita Y, Mishima N. Dietary intake of folate, other B vitamins, and n-3 polyunsaturated fatty acids in relation to depressive symptoms in Japanese adults. Nutrition 2008;24: 140-7.

