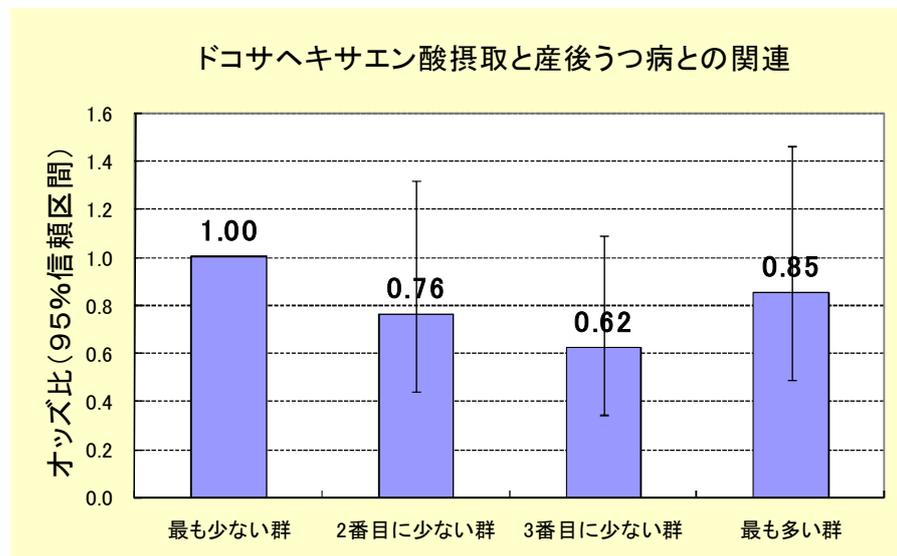


大阪母子保健研究 2-9 ヶ月時追跡データの結果 魚介類、脂肪酸摂取と産後うつ病発症との関連

背景：魚介類摂取がうつ病に予防的であるという仮説があります。前向きコホート研究で魚介類摂取と産後うつ病の関連を報告した論文はありません。

方法：大阪母子保健研究のベースライン調査と生後 2-9 ヶ月時の第 1 回追跡調査に参加した 865 名を対象としました。エディンバラ産後うつ病評価尺度により、30 点中 9 点以上を産後うつ病有りと定義しました。年齢、妊娠週、子数、喫煙、家族構成、年収、教育歴、過去 1 ヶ月の食事変容、ベースライン時の季節、BMI、追跡調査時期、妊娠中の医学的異常、子供の性別及び出生時体重を交絡因子として補正しました。

結果：865 名中、121 名が産後うつ病有りと判定されました。妊娠中の摂取量によって 4 等分すると、 $n-3$ 系不飽和脂肪酸、特にド



コサヘキサエン酸摂取の最も少ない群に比較して、3番目に少ない群で 40%産後うつ病のリスクが低下しましたが、統計学的に有意ではありませんでした。最も摂取の多い群では、オッズ比が 0.85 であり、全体としては、逆の J 字型の関連を認めました。魚介類摂取、 $n-6$ 系不飽和脂肪酸摂取、 $n-3/n-6$ 比は産後うつ病と関連を認めませんでした。

結論：魚介類摂取、魚介類由来不飽和脂肪酸摂取が産後うつ病発症に予防的であるというエビデンスを得ることはできませんでした。

出典： Miyake Y, Sasaki S, Tanaka K, Yokoyama T, Ohya Y, Fukushima W, Saito K, Ohfuji S, Kiyohara C, Hirota Y, The Osaka Maternal and Child Health Study Group. Risk of postpartum depression in relation to dietary fish and fat intake in Japan: The Osaka Maternal and Child Health Study. *Psychol Med.* 2006; 36: 1727-1735.