

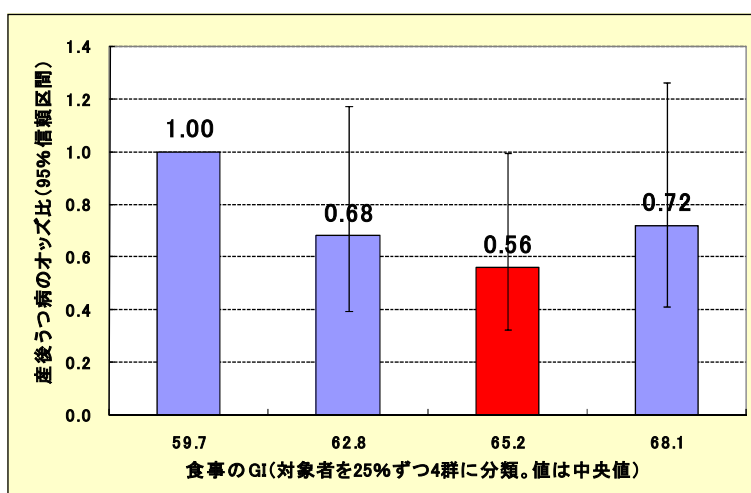
大阪母子保健研究 2-9 ヶ月時追跡データの結果

グリセミック・インデックス及びグリセミック・ロードと産後うつ病との関連

背景：産後うつ病の原因として、出産後の血中インスリンの急激な低下に伴うセロトニンの低下が考えられます。血糖値を高めやすい食事が産後うつ病に予防的かもしれませんが、過去にその関連を調べた疫学研究はありません。

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、出生時体重、n-3 系脂肪酸及びビタミン B₂ を交絡因子として補正しました。食べ物による血糖の反応を数値化したものとして食事調査からグリセミック・インデックス (GI) を算出しました。GI に炭水化物量を掛けた値をグリセミック・ロード (GL) といいます。

結果：865 名中、121 名が産後うつ病有りと判定されました。GI を 4 等分して解析すると、GI の最も低い群に比較して、3 番目に少ない群で産後うつ病のリスクが統計学的に有意に低下しました。最も多い群は統計学的に有意ではなく、全体として逆 J 字型の関連を認めました。食事の GL と産後うつ病のリスクとの間には特に関連を認めませんでした。



結論：GL とは関連を認めませんでした。中等度の食事の GI が産後うつ病に予防的であるのかもしれませんが、今後は、出産後の食事と産後うつ病発症との関連を調べる必要があります。

出典： Murakami K, Miyake Y, Sasaki S, Tanaka K, Yokoyama T, Ohya Y, Fukushima W, Kiyohara C, Hirota Y, The Osaka Maternal and Child Health Study Group. Dietary glycaemic index and load and the risk of postpartum depression in Japan: The Osaka Maternal and Child Health Study. *J Affect Disord.* 2008; 110: 174-179.