

魚介類及び n-3 系不飽和脂肪酸摂取とうつ症状との関連

背景: 魚介類及び魚介類由来 n-3 系不飽和脂肪酸摂取との関連が指摘されています。これまで、成人において研究が行われていましたが、思春期における報告がなく、調べました。

方法: 琉球小児健康調査に参加した中学生のうち、解析に用いた要因にデータ欠損のない 6,517 名を対象としました。子供用簡易版食事歴法質問調査票を用いて栄養に関する情報を得ました。Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)の日本語版を用いて、16 点以上をうつ症状有りと定義しました。年齢、運動習慣、居住市、両親の教育歴、両親や兄弟との同居状況、兄弟数、BMI を交絡因子として補正しました。

結果: うつ症状有りの有症率は男子が 22.5%、女子が 31.2%でした。男子では、魚介類摂取が多いほど、有意にうつ症状の有症率が少なくなりました。同様に、エイコサペンタエン酸+ドコサヘキサエン酸摂取もうつ症状と有意な負の関連を認めました。エイコサペンタエン酸単独でも、有意な負の関連を認めました。一方、女子では、魚介類摂取及びエイコサペンタエン酸+ドコサヘキサエン酸摂取とも、有意な関連を認めませんでした。

結論: 魚介類やエイコサペンタエン酸+ドコサヘキサエン酸摂取が多いほど、思春期男子ではうつ症状の低い有症率と有意な関連があるのかもしれない。思春期女子では関連がないのかもしれない。

出典: Murakami K, Miyake Y, Sasaki S, Tanaka K, Arakawa M. Fish and n-3 PUFA intake and depressive symptoms: Ryukyus Child Health Study. *Pediatrics*. 2010; 126: e623-e630.

