

ビタミンB類摂取とうつ症状との関連

背景：食事による葉酸、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂の摂取量が少ないこととうつ病との関連が指摘されています。しかしながら、ビタミンB類摂取とうつ病との関連を調べた疫学研究は少なく、思春期のアメリカ人を対象とした横断研究では、関連を認めませんでした。

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、エイコサペンタエン酸+ドコサヘキサエン酸摂取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。葉酸及びビタミンB₆摂取は男女ともうつ症状有症率と有意な負の関連を認めました。女子のみビタミンB₂摂取が多いほど、有意にうつ症状の有症率が低くなりました。男女ともビタミンB₁₂とうつ症状との間に有意な関連を認めませんでした。

結論：思春期の日本人において、性別にかかわらず、葉酸及びビタミンB₆摂取が多いほど、有意にうつ症状の有症率低下と関連があるのかもしれない。

出典： Murakami K, Miyake Y, Sasaki S, Tanaka K, Arakawa M. Dietary folate, riboflavin, vitamin B-6, and vitamin B-12 and depressive symptoms in early adolescence: the Ryukyus Child Health Study. Psychosom Med. 2010; 72: 763-768.

