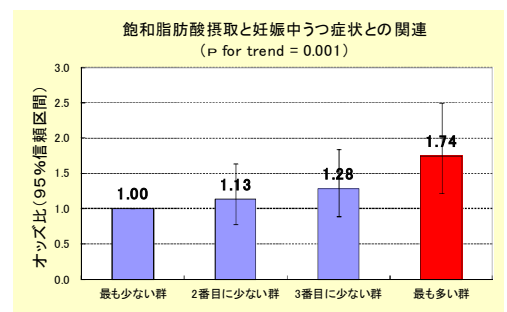
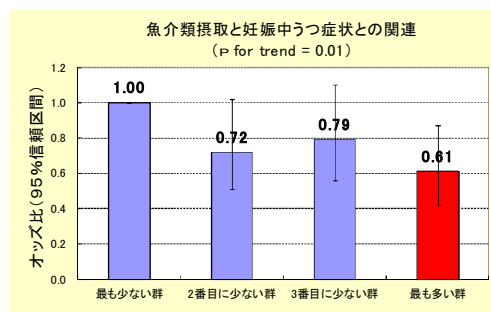
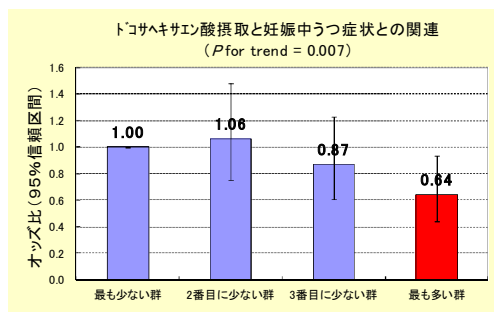


九州・沖縄母子保健研究ベースラインデータの結果 魚介類及び脂肪酸摂取と妊娠中うつ症状有症率との関連

背景：うつに対する n-3 系不飽和脂肪酸の予防的効果に関心が高まっています。妊娠中に n-3 系不飽和脂肪酸が欠乏すると、うつになりやすいかもしれません。妊娠中の n-3 系不飽和脂肪酸摂取とうつとの関連を調べた疫学研究は少ない。

方法：九州・沖縄母子保健研究のベースライン調査に参加した 1745 名の妊婦さんを対象としました。Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) の 16 点以上をうつ症状有りと定義しました。ベースライン調査実施年及びその前年の両年で職に就いていなかった場合、無職と定義しました。年齢、妊娠週、居住地域、子数、家族構成、うつ既往、うつ家族歴、喫煙、受動喫煙、職業、家計の年収、教育歴、BMI を交絡因子として補正しました。

結果：妊娠中うつ症状の有症率は 19.3% でした。妊娠中の魚介類、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、妊娠中うつ症状有症率の低下と有意な関連を認めました。一方、総脂肪及び飽和脂肪酸摂取が多いほど、妊娠中うつ症状有症率の上昇と有意な関連を認めました。一価不飽和脂肪酸、n-3 系不飽和脂肪酸、 α リノレン酸、n-6 系不飽和脂肪酸、リノール酸、アラキドン酸、コレステロール摂取及び n-3/n-6 比はいずれも妊娠中うつ症状と有意な関連を認めませんでした。



結論：魚介類及び魚介類由来 n-3 系不飽和脂肪酸摂取は妊娠中うつ症状の有症率低下と関連しているのかもしれない。総脂肪及び飽和脂肪酸摂取は妊娠中うつ症状の有症率上昇と関連しているのかもしれない。

出典： Miyake Y, Tanaka K, Okubo H, Sasaki S, Arakawa M. Fish and fat intake and prevalence of depressive symptoms during pregnancy in Japan: baseline data from the Kyushu Okinawa Maternal and Child Health Study. J Psychiatr Res. 2013; 47: 572-578.