

九州・沖縄母子保健研究ベースラインデータの結果 海草摂取と妊娠中うつ症状有症率との関連

背景：海草は日本古来の食品であり、食物繊維、ミネラル、ビタミン類、多糖類、ヨードなど生物活性代謝産物を多く含みます。ラボ研究で海草の脳神経保護作用が示唆されていますが、海草摂取とうつとの関連を調べた疫学研究はありません。

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、魚介類及びヨーグルト摂取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。妊娠中の海草摂取が多いほど、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。

	Quartile				P for trend
	1 (n = 436)	2 (n = 436)	3 (n = 436)	4 (n = 437)	
摂取量／日の中央値	2.4	5.6	12.6	28.6	
うつ有症率 (%)	24.8	18.8	17.0	16.5	
粗 OR (95% CI)	1.00	0.70 (0.51–0.97)	0.62 (0.45–0.86)	0.60 (0.43–0.83)	0.002
補正 OR (95% CI)	1.00	0.72 (0.51–1.004)	0.71 (0.50–1.01)	0.68 (0.47–0.96)	0.03

結論：本研究は世界で初めて海草摂取とうつとの関連を調べました。日本人女性において海草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。

出典：Miyake Y, Tanaka K, Okubo H, Sasaki S, Arakawa M. Seaweed consumption and prevalence of depressive symptoms during pregnancy in Japan: Baseline data from the Kyushu Okinawa Maternal and Child Health Study. BMC Pregnancy Childbirth. 2014; 14: 301.