

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

背景：ビタミンDはいろいろな慢性疾患の予防に重要であると注目を集めています。ビタミンDレベルとうつとの関連について、いくつかの疫学研究で報告されていますが、一致した結論は得られておりません。オランダと米国の2研究において、血清25(OH)Dレベルと妊娠中うつ症状との間に有意な負の関連を認めました。

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、飽和脂肪酸及び魚介類由来n-3系不飽和脂肪酸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。妊娠中のビタミンD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	3.1µg (124 IU)	4.6µg (184 IU)	5.9µg (236 IU)	8.5µg (340 IU)	
うつ有症率 (%)	24.1	20.2	18.8	14.0	
粗 OR (95% CI)	1.00	0.80 (0.58–1.10)	0.73 (0.53–1.01)	0.51 (0.36–0.72)	0.0002
補正 OR (95% CI)	1.00	0.79 (0.55–1.11)	0.73 (0.49–1.07)	0.52 (0.30–0.89)	0.02

結論：本研究は世界で初めてビタミンD摂取と妊娠中うつ症状との関連を調べました。日本人女性においてビタミンD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. Dietary vitamin D intake and prevalence of depressive symptoms during pregnancy in Japan. *Nutrition*. 2015; 31: 160-165.