

九州・沖縄母子保健研究ベースラインデータの結果 乳製品及びカルシウム摂取と妊娠中うつ症状有症率との関連

背景：乳製品やカルシウム摂取とうつとの関連に関するエビデンスは少ない。

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。栄養以外の要因として、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。栄養要因の交絡因子として、乳製品の解析では魚介類摂取を補正し、カルシウムの解析では飽和脂肪酸、魚介類由来 n-3 系不飽和脂肪酸、ビタミン D 摂取を補正しました。

結果：妊娠中うつ症状の有症率は 19.3%でした。妊娠中のヨーグルト及びカルシウム摂取が多いほど、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。総乳製品、牛乳、チーズ摂取とは関連がありませんでした。

		Quartile				P for trend
		1 (n = 436)	2 (n = 436)	3 (n = 436)	4 (n = 437)	
ヨーグルト	摂取量/日(中央値)	3.9 g	13.3 g	33.6 g	80.1 g	
	うつ有症率 (%)	23.4	19.7	16.7	17.2	
	補正 OR (95% CI)	1.00	0.80 (0.57–1.13)	0.70 (0.49–0.99)	0.69 (0.48–0.99)	0.03
カルシウム	摂取量/日(中央値)	336.3 mg	434.3 mg	522.7 mg	678.8 mg	
	うつ有症率 (%)	23.4	19.5	17.0	17.2	
	補正 OR (95% CI)	1.00	0.75 (0.53–1.06)	0.63 (0.44–0.92)	0.59 (0.40–0.88)	0.006

結論：日本人女性においてヨーグルト及びカルシウム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. Intake of dairy products and calcium and prevalence of depressive symptoms during pregnancy in Japan: a cross-sectional study. BJOG. 2015; 122: 336-343.