

九州・沖縄母子保健研究4ヶ月時追跡調査の結果

妊娠中乳製品、カルシウム及びビタミンD摂取と産後うつ症状リスクとの関連

背景: 乳製品摂取と産後うつ症状との関連については、過去に本邦の疫学研究でのみ調べられ、有意な関連を認めませんでした。カルシウムやビタミンD摂取と産後うつ症状を調べた研究は世界中で見当たりません。

方法: 九州・沖縄母子保健研究の妊娠中ベースライン時、出生時、生後3~4ヶ月時に調査に参加した1319名の母親を対象としました。妊娠中にdiet history questionnaireを用いて栄養の情報を得ました。生後3~4ヶ月時にEdinburgh Postnatal Depression Scaleに回答し9点以上を産後うつ症状有りと定義しました。ベースライン調査時の年齢、妊娠週、居住地域、子数、家族構成、うつ既往、うつ家族歴、職業、BMI、総エネルギー摂取量、教育歴、妊娠中喫煙、帝王切開、子の性別及び出生時体重を交絡因子として補正しました。

結果: 8.2%で産後うつ症状がありました。妊娠中の牛乳摂取の最も少ない群と比較し、2番目に少ない群及び最も多い群で産後うつ症状のリスクが有意に低下しました。総乳製品、ヨーグルト、チーズ、カルシウム、ビタミンD摂取はいずれも産後うつ症状と有意な関連を認めませんでした。

牛乳摂取	四分位				P for trend
	1 (Lowest)	2	3	4 (Highest)	
摂取量/日(中央値)	0.0	33.9	107.1	187.5 g	
リスク (%)	28/251 (11.2)	24/390 (6.2)	27/274 (9.9)	29/404 (7.2)	
補正 OR (95% CI)	1.00	0.48 (0.26-0.89)	0.73 (0.39-1.34)	0.51 (0.28-0.93)	0.12

結論: 総乳製品について、牛乳、ヨーグルト、チーズに分けて解析したところ、世界で初めて妊娠中の牛乳摂取が産後うつ症状に予防的であることを報告しました。カルシウムやビタミンD摂取とは関連がありませんでした。確実なエビデンスを得るためにさらなるエビデンスの蓄積が必要です。

出典: Miyake Y, Tanaka K, Okubo H, Sasaki S, Furukawa S, Arakawa M. Milk intake during pregnancy is inversely associated with the risk of postpartum depressive symptoms in Japan: The Kyushu Okinawa Maternal and Child Health Study. Nutr Res. 2016; 36: 907-913.