

九州・沖縄母子保健研究ベースラインデータの結果 食事摂取パターンと妊娠中うつ症状有症率との関連

背景：これまでの我々の研究で、魚介類、ヨーグルト、海藻、大豆、魚介類由来 n-3 系不飽和脂肪酸、カルシウム、ビタミン D、イソフラボン及びマンガン摂取が妊娠中うつ症状と予防的な関連を認めました。習慣的な食品の摂取状況を総合的にとたえる食品摂取パターンと妊娠中うつ症状に関する疫学研究はブラジルの研究一つのみです。

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 1744 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。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 19.2% でした。33 食品群から因子分析により「健康型」、「日本型」、「西洋型」の 3 タイプの食品摂取パターンが導き出されました。「健康型」は野菜、きのこ類、豆類、海藻、いも類、魚介類、みそ汁、砂糖類の摂取が多く、菓子類、パン類の摂取が少ない。「日本型」は米、みそ汁の摂取が多く、コーヒー、乳製品、砂糖類、菓子類、パン類の摂取が少ない。「西洋型」は肉類、植物油脂類、卵、調味料の摂取が多く、パン類の摂取が少ない。各食事パターンの度合いを 4 等分して解析すると、「健康型」食事摂取パターンの度合いの最も低い群に比較して、2 番目、3 番目、4 番目いずれの群でも有意に妊娠中うつ症状の有症率が低下していました。「日本型」食事摂取パターンでは、3 番目と 4 番目の群で有意に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。「西洋型」食事摂取パターンとは関連がありませんでした。

結論：「健康型」及び「日本型」食事摂取パターンは妊娠中うつ症状に予防的なものかもしれません。

出典： Miyake Y, Tanaka K, Okubo H, Sasaki S, Furukawa S, Arakawa M. Dietary patterns and depressive symptoms during pregnancy in Japan: baseline data from the Kyushu Okinawa Maternal and Child Health Study. *J Affect Disord.* 2018; 225: 552-558.

表.食事摂取パターンと妊娠中うつ症状との関連

		Quartile				P for trend
		1 (n = 436)	2 (n = 436)	3 (n = 436)	4 (n = 436)	
「健康型」	うつ有症率 (%)	29.6	19.3	13.1	14.9	
	補正 PR (95% CI)	1.00	0.70 (0.55-0.89)	0.48 (0.36-0.64)	0.56 (0.43-0.73)	< 0.0001
「日本型」	うつ有症率 (%)	23.4	20.6	17.0	15.8	
	補正 PR (95% CI)	1.00	0.91 (0.71-1.17)	0.76 (0.58-0.998)	0.72 (0.55-0.94)	0.008
「西洋型」	うつ有症率 (%)	18.4	18.4	20.0	20.2	
	補正 PR (95% CI)	1.00	1.02 (0.78-1.34)	1.04 (0.79-1.35)	1.04 (0.79-1.35)	0.78

PR: prevalence ratio (有病率比)