

研究・調査報告書

報告書番号	担当
4 1 1	滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門
題名 (原題/訳)	
Dietary intake of folate, other B vitamins, and ω -3 polyunsaturated fatty acids in relation to depressive symptoms in Japanese adults 日本人成人におけるうつ症状と、葉酸、他のビタミン B 群、 ω -3 多価不飽和脂肪酸の食事による摂取量との関連について	
執筆者	
Murakami K, Mizoue T, Sasaki S, Ohta M, Sato M, Matsushita Y, Mishima N.	
掲載誌 (番号又は発行年月日)	
Nutrition. 2008 Feb;24(2):140-7.	
キーワード	
食事、葉酸、うつ、日本人、疫学	
要 旨	
<p>目的： 欧米諸国における疫学研究では、葉酸やω-3 多価不飽和脂肪酸（以下 PUFAs）の摂取が、うつ病に効果があることが示唆されている。しかし、欧米諸国以外からのエビデンスは提示されていない。我々は、日本人成人における葉酸、他のビタミン B 群、ω-3 PUFAs の摂取とうつ症状との関係を断面的に検討した。</p> <p>方法： 対象は 21～67 歳の日本人で、男性 309 人と女性 208 人である。食事摂取状況は有用性が実証済みの、簡潔な自己記入式食事内容質問票を使用して評価した。うつ症状は疫学研究センターのうつ症状スケールのスコアが 16 点以上と定義した。年齢と BMI、職場、婚姻状況、勤務上の運動量、余暇の運動量、喫煙、飲酒、仕事ストレススコアを調整した。</p> <p>結果： うつ症状の有病率は、男性で 36%、女性で 37%であった。葉酸摂取量は、男性ではうつ症状と統計学的に有意に逆相関し、直線的な関係が認められた。女性では認められなかった。葉酸摂取の第 1 四分位、第 2 四分位、第 3 四分位、第 4 四分位のうつ症状の多変量オッズ比（95%信頼区間）は、第 1 四分位を 1.00（参考値）とすると、それぞれ 0.78（95%信頼区間；0.38-1.63）、0.57（0.27-1.18）、0.50（0.23-1.06）（トレンド P=0.045）であった。リボフラビン、ピリドキシン、コバラミン、総ω-3 PUFAs、α-リノレン酸、エイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸の摂取量は、男性でも女性でも、うつ症状と統計学的に有意な直線的関係は認められなかった。</p> <p>結論： 日本人男性において、葉酸を多く摂取することはうつ症状の低有病率と関連していたが、女性ではこの関係は認められなかった。</p>	