

報告番号 香大医博甲 第735号

学位論文の内容の要旨

専攻	医学	部門 (平成27年度以前入学者のみ記入)	
学籍番号	16D715	氏名	高島 直子
論文題目	A Pilot Study of the Relationship between Diet and Mental Health in Community Dwelling Japanese Women.		
<p>(論文要旨)</p> <p>【はじめに】 2016年実施の国民生活基礎調査によれば、日常生活での悩みやストレスが有る者は47.7%で国民の約半数を占めている。性別では女性52.2%で男性42.8%より高く、30～50歳代が男女とも高い傾向にある。また、過去30日間の心理ストレス状態を測定した結果では、ストレス反応状態の者は全体の27.1%で、気分・不安障害相当者は10.5%となっている。人々が生きていく上で、精神的健康度を適切に管理することは重要である。精神的健康度に影響する要因には、個人の資質の他に、身体状況、社会経済状況、環境状況、対人関係など多くある。特に身体状況は強く関係しており、単に疾病の有無以外に、生活習慣（適度な運動、バランスのとれた食事、休養・睡眠等）の影響は大きい。食事と精神的健康度の関係については、特定の食事パターン、食品・栄養素等についてこれまで多くの研究がある。しかしながら、適切に設計された厳密な食事調査での研究は少ないのが現状である。そこで、妥当性の証明されている簡易型自記式食事歴法質問票[BDHQ (brief-type self-administered diet history questionnaire)]を用いて、精神的健康度との関連について調査を実施した。</p> <p>【目的】 地域在住の日本人女性において、食事と精神的健康度との関連について検討する。</p> <p>【対象】 2016年5月から2016年7月の間に、A市の週1回実施の運動教室に参加した男女120名のうち、研究参加の同意および身体計測、質問調査の評価が可能であった女性89名（平均年齢66.8±7.6歳）の初回参加時の結果を解析対象とした。</p> <p>【方法】 評価項目は、年齢（歳）、身長（cm）、体重（kg）、Body Mass Index (kg/m²)、体脂肪率（%）、簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）Brief-type self-administered Diet History Questionnaire、精神的健康度（GHQ-12）General Health Questionnaire-12とした。 身体計測は運動教室初回実施時に行い、体脂肪率はマルチ周波数体組成計（MC-180 タニタ社製）を使用した。また、研究参加者全員にBDHQやGHQ-12等の調査票の記入方法について詳細に説明した後、次回の教室参加時に回収した。GHQ-12スコアの採点は（0-0-1-1）の採点法で評価した。 単相関分析で、GHQ-12スコアと栄養素および食品群との関係を評価した。また、GHQ-12スコアと栄養素との関係について重回帰分析を用いて検討した。</p>			

【結果】

エネルギー摂取量は 1,806±570 kcal, GHQ-12 スコアは 1.0±1.4 であった。GHQ-12 スコアといくつかの栄養素摂取量 (Mg, Ca, ビタミン D, ナイアシン, ビタミン B₁₂) との間に弱い負の相関 ($r=-0.209\sim-0.233$), n-6/n-3 脂肪酸比との間に弱い正の相関 ($r=0.269, p=0.011$) を認めた。また, GHQ-12 スコアと魚介類との間に弱い負の相関関係 ($r=-0.233, p=0.027$) を認めた。GHQ-12 スコアを従属変数, 年齢, BMI, n-6/n-3 脂肪酸比, ショ糖を説明変数とした重回帰分析を用いて検討した結果, GHQ-12 スコアには, n-6/n-3 脂肪酸比が規定因子として最も影響を及ぼしていた。

重回帰分析によるGHQ-12スコアの規定因子の検討

	β	p
従属変数: GHQ スコア		
独立変数		
年齢	-0.114	0.382
BMI (kg/m ²)	0.051	0.624
n-6/n-3 脂肪酸	0.230	0.049
ショ糖 (g)	-0.060	0.565
調整済決定係数 = 0.092, $p = 0.082$		

【考察】

本研究では, n-6/n-3 脂肪酸比が GHQ-12 スコアと関連していた。先行研究では, n-3 脂肪酸および魚介類の摂取がうつ症状や不安の軽減に関係している, また, n-6/n-3 脂肪酸比を下げることで高齢者のうつ症状や周産期うつ病, 注意欠陥多動性障害 (Attention-deficit hyperactivity disorder, ADHD) の症状の改善と関連していると報告されている。

【まとめ】

魚介類を摂ることによる n-6/n-3 脂肪酸比が改善された適切な食事は, 地域在住の日本人女性の精神的健康を改善する可能性があるとする唆された。

掲載誌名	Medicina, 2019, Volume55, Issue9, 513		
(公表予定) 掲載年月	2019年8月	出版社(等)名	MDPI
Peer Review	<input checked="" type="checkbox"/>		無

(備考) 論文要旨は, 日本語で 1, 500 字以内にまとめてください。