

本件の報道解禁につきましては、日本時間 平成 29 年 12 月 15 日 (金) 以降にお願いいたします。

平成 29 年 12 月 12 日

報道機関 各位

魚を食べると「抑うつ状態」になりにくい エコチル調査にて検証

富山大学医学部公衆衛生学講座 浜崎 景准教授らのグループは、妊娠中に魚をあまり摂取していない群とくらべ、多く摂取している群のほうが「抑うつ状態」の人が少ないことを明らかにしました。

これまで、魚に多く含まれる DHA や EPA を摂取すると、うつになりにくいということが言われてきました。女性の場合、妊娠中や出産後は、「気分が落ち込んで何もしたくない」いわゆる「抑うつ状態」になる方も多くおられます。そこでこの度、エコチル調査に参加されているお母さん約 7 万 5 千人と、その旦那さん約 4 万人について、魚を食べる量と「抑うつ状態」との関連を調べました。

その結果、妊娠中に魚をあまり摂取していない群よりも多く摂取している群のほうが「抑うつ状態」にある人が少ないこと、また、魚から摂取する DHA・EPA 類との関連も同様の傾向があることを明らかにしました。妊娠中における魚を食べる量と抑うつ状態に関する検証を、約 7 万 5 千人で行ったのは世界で初めてであり、画期的な結果です。

この研究成果は精神医学専門誌「Journal of Psychiatric Research」に 2017 年 12 月 15 日にオンライン掲載されることが決まっています。

解禁日：2017 年 12 月 15 日 (金)

※本件の取り扱いについては、上記解禁日以降にてお願い申し上げます。

【エコチル調査（子どもの健康と環境に関する全国調査）とは

環境省が 2011 年にスタートさせた、全国 10 万組の子どもたちとそのご両親に参加していただいている大規模な健康調査です。北陸では唯一、富山大学が担当として選ばれ、富山市/滑川市/魚津市/黒部市/入善町/朝日町にお住まいの方を対象に調査が行われています。

【本件に関する問合せ先】

富山大学医学部公衆衛生学講座

担当：浜崎 景

TEL：076-434-7279

FAX：076-415-8843

Mail：keihama@med.u-toyama.ac.jp

魚を食べると「抑うつ状態」になりにくい ～妊娠中のお母さんとお父さんから見た結果～

妊娠中や出産後は、「気分が落ち込んで何もしたくない」いわゆる「抑うつ状態」になった経験を持つ方も多くおられると思います。

これまで、魚に多く含まれるDHAやEPAを摂取すると、うつになりにくいということが言われてきました。また、富山大学では、エコチル調査の追加調査から血中のEPA濃度が高い人ほど抑うつ状態になりやすい可能性があることを報告しました（妊娠前期における抑うつ症状と血中 ω 3系多価不飽和脂肪酸の研究 <http://www.med.u-toyama.ac.jp/eco-tuc/result/omega.html>）。

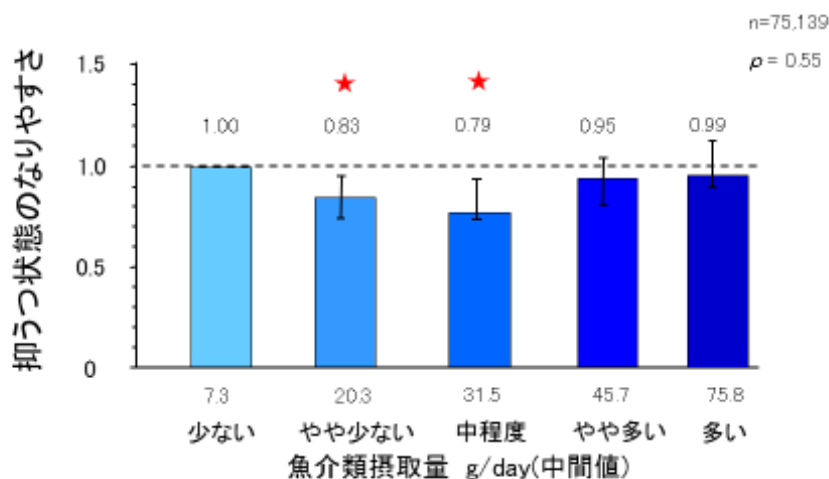
そこでこの度、エコチル調査に参加している妊娠中のお母さん約7万5千人と、お父さん約4万人について、魚食の状況と「抑うつ状態」との関連を調べました。

解析は、魚食の量で「少ない」、「やや少ない」、「中程度」、「やや多い」、「多い」の5つにグループ分けをし、「少ない」群と比較してほかのグループでは「抑うつ状態」になりやすかったかどうかを検討しました。

1) 妊娠前期

「やや少ない」と「やや多い」群で「抑うつ状態」になりにくかった！

1) 妊娠前期での魚食と抑うつとの関連



★少ない群と比べて統計学的に差があった。

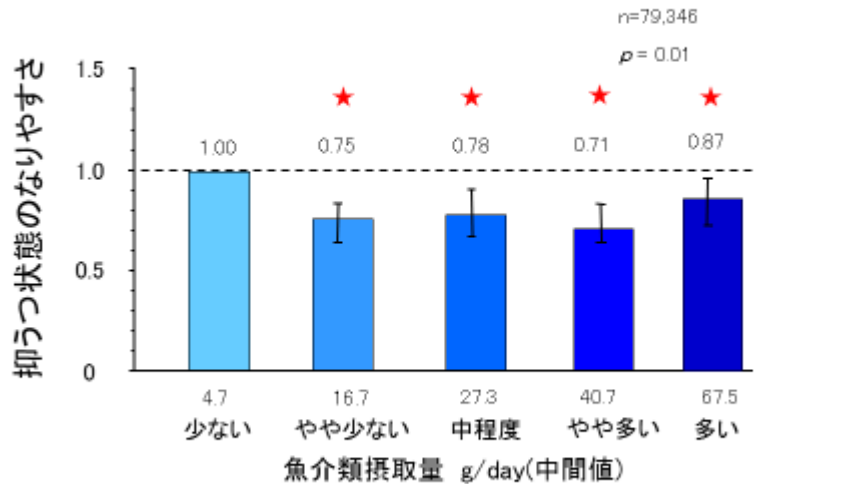
下記の14個の因子で補正

年齢、カロリー、出産歴、出産前BMI、教育歴、世帯収入、婚姻状況、アルコール摂取状況、喫煙状況、つわりの有無、身体活動強度、不安障害の既往、うつ病の既往、疲労の有無

2) 妊娠中後期

「やや少ない」、「中程度」、「やや多い」、「多い」群で「抑うつ状態」になりにくかった！

2) 妊娠中後期での魚食と抑うつとの関連



下記の14個の因子で補正

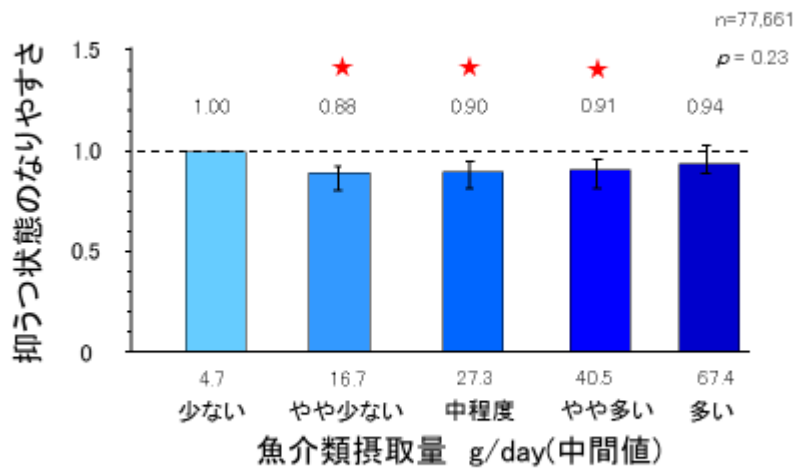
年齢、カロリー、出産歴、出産前BMI、教育歴、世帯収入、婚姻状況、アルコール摂取状況、喫煙状況、つわりの有無、身体活動強度、不安障害の既往、うつ病の既往、就労の有無

★少ない群と比べて統計学的に差があった。

3) 出産後1か月

「やや少ない」、「中程度」、「やや多い」群で「抑うつ状態」になりにくかった！

3) 産後期での魚食と抑うつとの関連



下記の14個の因子で補正

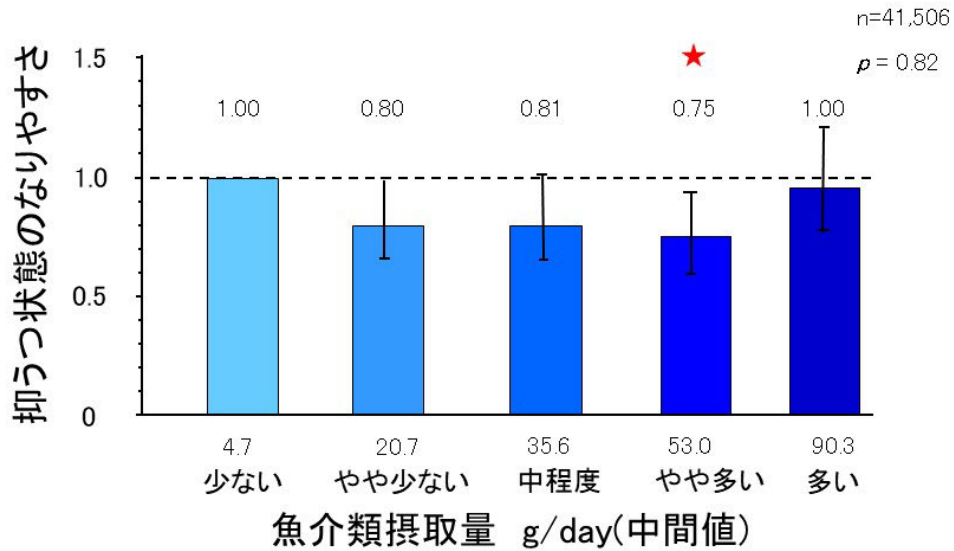
年齢、カロリー、出産歴、出産前BMI、教育歴、世帯収入、婚姻状況、アルコール摂取状況、喫煙状況、つわりの有無、身体活動強度、不安障害の既往、うつ病の既往、就労の有無

★少ない群と比べて統計学的に差があった。

4) お父さん

「やや多い」群で「抑うつ状態」になりにくかった！

4) 父親での魚食と抑うつとの関連



★少ない群と比べて統計学的に差があった。

下記の12個の因子で補正

年齢、カロリー、出産歴、BMI、教育歴、世帯収入、アルコール摂取状況、喫煙状況、不安障害の既往、うつ病の既往、就労の有無、パートナーの精神的不調

今回の結果を理解するうえで気を付けていただきたいのは、「魚を食べていないから抑うつ状態になりやすいのか」、あるいは、「抑うつ状態だから魚を食べていないのか」のかはわからないという点です。また、魚を食べている方は一般的に健康意識が高く、魚食習慣は単にそのバロメーターになっていて、ほかの健康習慣の影響による可能性もあります。したがって、魚を食べると「抑うつ状態」になりにくいとタイトルに謳っていますが、あくまでもひとつの可能性としてご理解いただけたらと思います。

ちょっと詳しく

DHA・EPA って？

DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は、魚由来の代表的な ω 3系多価不飽和脂肪酸です。DHA や EPA は血液をサラサラにする成分として知られています。耳にしたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

また DHA は、脳や神経にとって大事なものであり、子どもの発育に必要といわれています。そのため、妊娠中や授乳中のお母さんは、より多くの DHA を摂ることが推奨されています。その他、DHA や EPA は、ぜん息やアトピーなどの炎症性疾患、認知機能、気分の落ち込みなどとの関連が示唆されており、現在、研究が進められています。

ココでいう「抑うつ症状」とは？

「抑うつ症状」という言葉にドキッとされた方もいらっしゃるかもしれませんが、「抑うつ症状がある＝うつ病」ではありません。

ここでいう抑うつ症状とは” 気分が沈んで気持ちがスッキリしない”、” 気持ちがソワソワして落ち着かない” といった「心の疲れのサイン」を指しています。

魚を摂るにあたっての注意点

一般的に大きな魚は小さな魚よりも、食物連鎖による濃縮により多くの水銀を含んでいます。水銀は胎児の発育に影響する可能性があり、これからママになる方は、大きい魚を食べる際には量を控える方が良いでしょう。

その一方で、水銀に関して” 特に注意が必要でないもの” もあります。魚は、 ω 3系多価不飽和脂肪酸以外にも、良質なタンパク質やミネラルなどを含み、妊婦さんにとっては栄養バランスの良い食材ですので、積極的に摂って頂きたいです。

【特に注意が必要でないもの】

- 🐟キハダ 🐟サケ 🐟イワシ 🐟ブリ 🐟ビンナガ 🐟アジ 🐟サンマ
- 🐟カツオ 🐟メジマグロ 🐟サバ 🐟タイ

平成29年12月14日

報道機関 各位

修正のお知らせ

魚を食べると「抑うつ状態」になりにくい エコチル調査にて検証

12月12日にお送りした、上記のニュースリリースのデータの解説に誤りがございました。下記の点を、修正いたしましたので、お知らせ申し上げます。

(誤)

1) 妊娠前期

「やや少ない」と「やや多い」群で「抑うつ状態」になりにくかった！

↓

(正)

2) 妊娠前期

「やや少ない」と「中程度」群で「抑うつ状態」になりにくかった！

【本件に関する問合せ先】

富山大学医学部公衆衛生学講座

担当：浜崎 景

TEL：076-434-7279

FAX：076-415-8843

Mail：keihama@med.u-toyama.ac.jp