

令和元年 9月 24日

報道機関 各位

## 魚の摂取頻度が多いことは 産後抑うつ状態のなりにくさと関連がある (エコチル調査より)

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、それより多く摂取している群で産後抑うつ状態のなりにくさと関連がある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。同グループはすでに一昨年、エコチル調査において妊娠中の魚の摂取が妊娠期および産後1か月での抑うつ状態と関連することを報告してきましたが、今回はさらに産後6か月および産後1年における抑うつ状態との関連を、女性およそ8万人を対象に調査しました。

その結果、妊娠中に魚をあまり摂取していない群よりも、それよりも多く摂取している群のほうが「抑うつ状態」のなりやすさが低減し、また魚から摂取する DHA・EPA 類等の $\omega$ 3系多価不飽和脂肪酸にも同様な傾向があることを明らかにしました。妊娠期における魚と抑うつ状態に関する検証を約8万人の女性を対象に、産後6か月および産後1年まで追跡したのは世界で初めてであり、画期的な結果です。

この研究成果は英国の精神医学専門誌「Psychological Medicine」に2019年9月19日にオンライン掲載されました。

<http://dx.doi.org/10.1017/S0033291719002587>

※本研究は環境省の子どもの健康と環境に関する全国調査に係る予算を使用し行いました。論文に示した見解は著者自らのものであり、環境省の見解ではありません。



## 魚の摂取頻度が多いことは 産後抑うつ状態のなりにくさと関連がある

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。

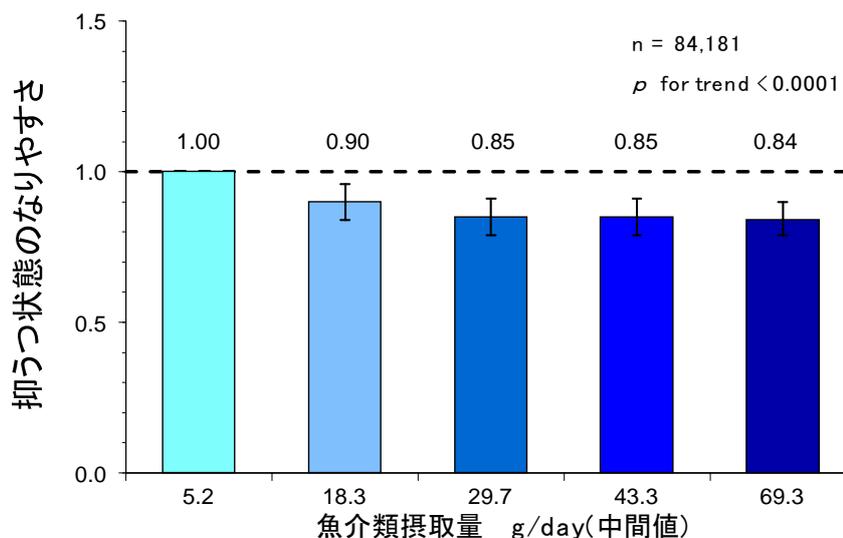
これまで、魚に多く含まれるDHAやEPAを摂取すると、うつになりにくいということが言われてきました。また、富山大学では、エコチル調査の追加調査から血中のEPA濃度が高い人ほど抑うつ状態になりにくい可能性があることを報告しました（妊娠前期における抑うつ症状と血中 $\omega$ 3系多価不飽和脂肪酸の研究 <http://www.med.u-toyama.ac.jp/eco-tuc/result/omega.html>）。また、妊娠中の魚の摂取が妊娠期および産後1か月での抑うつリスクの低減と関連することを報告してきました（魚を食べると「抑うつ状態」になりにくい～妊娠中のお母さんとお父さんから見えた結果～ <http://www.med.u-toyama.ac.jp/eco-tuc/result/fish.html>）。そこで今回は、さらに時間経過した時点の「産後6か月」および「産後1年」における抑うつ状態との関連を調査しました。

その結果、妊娠期に魚をあまり摂取していない群よりも、それよりも多く摂取している群で「抑うつ状態」のなりやすさが低減していました。また魚から摂取するDHA・EPA類等の $\omega$ 3系多価不飽和脂肪酸でも同様の傾向があることを、妊娠期および産後1か月に引き続き明らかにしました。

### 1) 産後6か月

一番摂取が少ない毎日5.2g（中間値）に比べて、それ以上魚を食べる群では、「抑うつ状態」のなりにくさと関連していました。

### 妊娠中の魚介類摂取量と産後6か月の抑うつとの関連



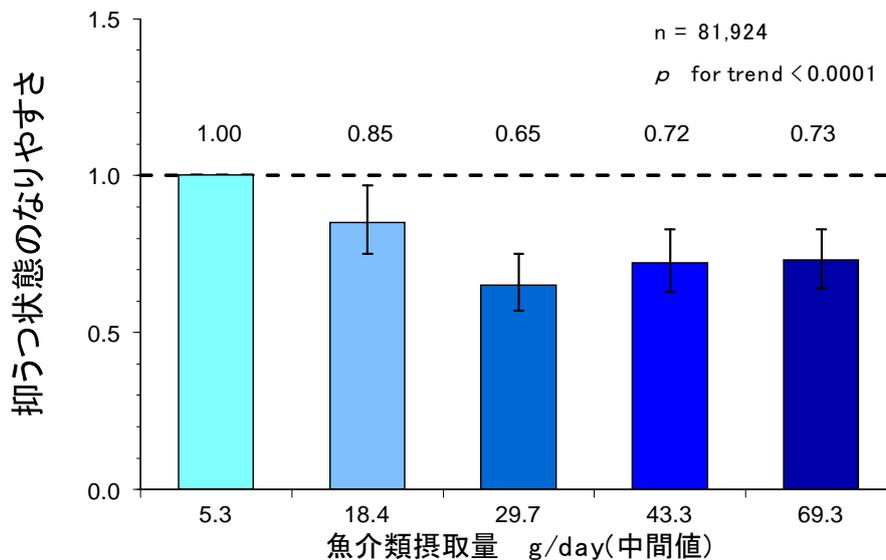
下記の15個の因子で補正

年齢、出産歴、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、身体活動、不安障害の既往、うつ病の既往、悲嘆体験の有無、就労の有無、子の先天奇形の有無、EPA・DHAサプリメント摂取の有無

## 2) 産後1年

一番摂取が少ない毎日 5.3g (中間値) に比べて、それ以上魚を食べる群では、「抑うつ状態」のなりにくさと関連していました。

## 妊娠中の魚介類摂取量と産後1年の抑うつ状態



下記の15個の因子で補正

年齢、出産歴、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、身体活動、不安障害の既往、うつ病の既往、悲嘆体験の有無、就労の有無、子の先天奇形の有無、EPA・DHAサプリメント摂取の有無

今回の検討では臨床的に魚食の影響を調べたものではありません。というのは、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があらわれている可能性があるのです。したがって、魚あるいはω3系多価不飽和脂肪酸を摂っているからといって本当に抑うつ状態になりにくい、と結論づけることはできないということをご留意ください。これらをはっきりさせるためには、今後臨床的な方法をとるなど様々な角度の研究が必要になってきます。

この研究成果は英国の精神医学専門誌「Psychological Medicine」に2019年9月19日にオンライン掲載されました。

<http://dx.doi.org/10.1017/S0033291719002587>

## 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 $\omega$ 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、 $\omega$ 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

## 【「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」とは】

子どもの健康や成長に影響を与える環境要因を明らかにし、「子どもたちが安心して健やかに育つ環境をつくる」ことを目的に2010年度に開始された大規模かつ長期に渡る疫学調査です。妊娠期の母親の体内にいる胎児期から出生後の子どもが13歳になるまでの健康状態や生活習慣を2032年度まで追跡して調べることとしています。

エコチル調査の実施は、国立環境研究所に研究の中心機関としてコアセンターを設置し、国立成育医療研究センターに医療面からサポートを受けるためにメディカルサポートセンターを設置し、また、日本の各地域で調査を行うために公募で選定された15の大学に地域の調査の拠点となるユニットセンターを設置し、環境省と共に各関係機関が協働して行っています。

富山大学は、富山市、滑川市、魚津市、黒部市、入善町、朝日町を調査地区とする「富山ユニットセンター」として本調査に参加しています。

- 環境省「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」WEB サイト  
<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/index.html>
- 富山大学 エコチル調査WEB サイト  
<http://www.med.u-toyama.ac.jp/eco-tuc/>



（本件に関するお問い合わせ）

国立大学法人富山大学 エコチル調査富山ユニットセンター  
担当 浜崎 景

TEL : 076-434-7279

Fax : 076-434-5023

E-mail : [keihama@med.u-toyama.ac.jp](mailto:keihama@med.u-toyama.ac.jp)

（取材対応窓口、詳細の資料請求など）

国立大学法人富山大学 総務部総務・広報課

TEL : 076-445-6028

Fax : 076-445-6063

E-mail : [kouhou@u-toyama.ac.jp](mailto:kouhou@u-toyama.ac.jp)