

論文要約 7

日本食パターンのうつ症状への効果と仕事のストレス因子による影響(J-HOPE)

鈴木知子、宮木幸一、堤明純、橋本英樹、川上憲人、高橋正也、島津明人、井上彰臣、栗岡住子、梯正之、佐々木泰治、新保卓郎

日本食は、栄養バランスの取れた食事として諸外国から高い評価を受けており、UNESCO への無形文化遺産に登録申請中で注目をあびている。先行研究において、日本の食事パターンは、うつ症状の割合が減少するのに関連があることが報告されている。伝統的な食事パターンとうつとの関連について世界的に脚光をあびているが、大規模な調査でストレス因子や社会経済的状態 (SES) を考慮した調査はない。日本全域の大企業に勤務している 21-65 歳の 2266 人労働者を対象とした。日本語版食事摂取頻度調査 (FFQ) により調査し、食事パターンを因子分析により抽出した。うつ症状の程度、仕事のストレス因子 (仕事の要求度とコントロール度、職場のサポート) の測定には、各々、日本語版 K6 スケール、職業性ストレスの調査票 (JCQ) を用いた。因子分析により抽出された 3 つの食事パターンの内、バランスのとれた日本食パターンは、SES と仕事のストレス因子を含めた多変量で調整した場合、日本食パターンの因子得点が高値な対象者は、有意にうつ症状 ($K6 \geq 9$) を示さなかった ($OR=0.66$, 95% CI 0.51-0.86)。他の食事パターンはうつ症状との関連性を示さなかった。日本食パターンは、仕事のストレスのタイプが忙しいが裁量のある人の場合に顕著に有意なうつ症状スコアの低値を示した (日本食パターン低値群 $K6=6.2$, 高値群 $K6=4.6$)。加えて、職場のサポートが少ない場合、さらに顕著にうつ症状に有意に影響を与えた (日本食パターン低値群、 $K6=8.5$ 、高値群、 $K6=5.2$)。伝統的な食パターンの摂取は、心の健康面において、保護的に作用しているようにみえる。高ストレス時や職場のサポートが低い時にその保護作用はより顕著に出ており、伝統的な食事パターンを取ることのメリットは過酷な労働環境においてより大きい可能性がある。

出典 : Suzuki T, Miyaki K, Tsutsumi A, Hashimoto H, Kawakami N, Takahashi M, Shimazu A, Inoue A, Kurioka S, Kakehashi M, Sasaki Y, Shimbo T; For the J-HOPE study group (the Japanese study of Health, Occupation, and Psychosocial factors related Equity). Japanese dietary pattern consistently relates to low depressive symptoms and it is modified by job strain and worksite supports. *J Affect Disord* 150(2013)490-498.