

論文要約 8

日本人勤労者における抑うつ症状と社会経済状況・ストレス因子・葉酸摂取量の関連に関する検討

宮木幸一、宋毅暉、Nay Chi Htun、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、新保卓郎

うつ病は世界的にコモンな疾患で、社会活動が制限されて生産性や QOL（生活の質）が低下し、自殺率を高めることが問題である。近年、社会経済状況（教育歴・年収・職位など）がメンタルヘルスに影響する要因として注目を集めている。我々は社会格差が健康格差を生じる一つの経路として食習慣の寄与が大きいと考え、うつ病との関連が注目されている葉酸の摂取量との関連を検討した。対象は某企業に勤務する 21 歳～65 歳の 2266 人の勤労者（全国 21 地域）であり、日本語版 Food Frequency Questionnaire (Sasaki's BDHQ)により栄養疫学的評価を行った。抑うつ度、職場のストレスおよび職場のサポートの測定には、日本語版 K6 Scale、Job Content Questionnaire (JCQ) scale を用いた。抑うつが疑われた群ではそうでない群に比べて統計的に有意に、葉酸の摂取量が少なかった ($p < 0.001$)。葉酸摂取量が $100 \mu\text{g}/1000\text{kcal} \cdot \text{day}$ 増えると抑うつのリスクが約 2 割統計学的に有意に減少することが示唆された (Odds ratio=0.813[0.664-0.994], $p=0.04$)。介入研究によるさらなる検討が必要だが、社会格差によるメンタルヘルスに関する健康格差を緩和するのに食習慣への介入が有効である可能性がある。

出典：Miyaki K, Song Y, Htun NC, Tsutsumi A, Hashimoto H, Kawakami N, Takahashi M, Shimazu A, Inoue A, Kurioka S, Shimbo T. Folate intake and depressive symptoms in Japanese workers considering SES and job stress factors: J-HOPE study BMC Psychiatry 2012, 20;12(1):33.