

2014 年度研究助成 研究成果報告書（HP掲載用）

研究課題名：肥満者における食事と抑うつ症状に関する研究

北海道大学大学院 医学研究科 公衆衛生学分野 小林 道

【研究要旨】

近年、わが国ではうつ病などの精神疾患が増加している。特に自殺による死亡は、20～30歳代で死因の第1位、40代では2位であり、労働者世代における精神衛生の対策は重要である。本研究では、食事面から抑うつ症状の予防・改善に寄与することを目指し、食事と抑うつ症状の関連について検討した。その結果、菓子を多く摂取する群で抑うつ症状に有意な上昇が認められ、菓子の摂取量増加と抑うつ症状の悪化に関連が認められた。

【研究目的】

肥満者を対象に、食習慣と抑うつ症状の関連を検討する。さらに、食品摂取量の変化が抑うつ症状に及ぼす影響を明らかにする。

【研究方法】

対象者は、北海道内の自衛隊員で、BMI25以上かつ腹囲85cm以上の肥満男性365名とした。調査内容は、抑うつ症状、生活習慣、食習慣に関する内容とし、これらのデータを統計学的に検討した。

【研究結果】

菓子を多く摂取する群で抑うつ症状が有意に高かった。また、菓子の摂取量が増加した群で、抑うつ症状が悪化する傾向が見られた。

【考察】

本研究では、菓子の摂取と抑うつ症状の間に有意な正の関連が見られた。この結果は先行研究と一致していた。また、菓子の摂取量の増加と抑うつ症状の悪化に関連が認められた。

【結論】

本研究では、菓子を多く摂取する群で抑うつ症状が高かった。肥満者において、菓子類の摂取過多は抑うつ症状を悪化させる可能性がある。