

開催日：平成28年12月7日（水）
会 場：枚方市市民会館 大ホール

講演 I 「精神栄養学～うつにならないための食生活～」

講師 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
神経研究所 疾病研究第三部 部長 功刀 浩先生



“数字で見るうつ病”では、①患者数は全国で112万人とこの15年間で2.6倍となっている。②生活に障害を受ける年数は全疾患の中で第1位である。（先進国）③年間自殺者は平成10年～21年まで3万人以上。④経済損失2兆7千億円となっているのが現状である。

“うつ病の治療”として、

- ①心の休息、環境調整⇒過度のストレスを受けない環境に。
- ②精神療法⇒支持的精神療法、認知行動療法など。
- ③薬物療法⇒抗うつ薬、抗不安薬ほか。
- ④通電療法（重症の場合）
- ⑤栄養・運動療法⇒栄養指導・栄養補充療法や食生活・運動などの生活習慣の改善を行う。（自分で出来る治療と予防）

などがある。

“うつ病”と関連する栄養・食生活では、

- ①総カロリー、糖尿病、メタボリック症候群との関連。
- ②食事スタイル（地中海式食事と、西欧式食事）との関連。
- ③脂肪酸：n-3系脂肪酸不足や特にアミノ酸：トリプトファンなど必須アミノ酸不足。
- ④ビタミンではビタミンB₁、B₆、B₁₂、葉酸、ビタミンD不足。
- ⑤ミネラルでは鉄、亜鉛、マグネシウム不足。
- ⑥嗜好品では緑茶やコーヒーの予防効果、ヨーグルトなどのプロバイオティクス（善玉菌）の有効性やサプリメントによる治療。

がある。

エネルギー過剰摂取とうつ病リスク“双方向性の関連”で、肥満とメタボリック症候群の人

は、縦断的研究のメタアナリシスにより、うつ病リスクをおよそ1.5倍に高める。また、糖尿病もうつ症状の高い人は、そうでない人に比べて8年後の2型糖尿病発症リスクが2.3倍であった。

食事スタイルについては、地中海式（日本食パターン）は西欧式（洋風パターン）と比較して、一定期間内での死亡率が低く、心臓病・がん・神経変性疾患（アルツハイマー病やパーキンソン病）のリスクも低いことが明らかにされた。

うつ病にならない朝食メニュー。

- ①全粒穀物で量は控えめ。
- ②豊富な野菜とたんぱく質を組み合わせる。
- ③野菜、海藻、きのこの入った具沢山味噌汁やスープを塩分控えめで。
- ④果物、乳製品を摂って腸内細菌改善。

うつ病に関わる栄養指導の“精神疾患患者の場合の留意点”では、

- ①栄養指導は積極的に。
- ②動機づけが重要。
- ③情報収集をしっかりと。
- ④栄養指導がストレスにならないように配慮。
- ⑤認知機能障害による理解力不足に配慮。
- ⑥根気よく指導：半年～1年、長い場合はそれ以上継続的に行うなどの留意点を考えて指導する。

うつ病に対する運動療法の効果では、適度な運動療法は抗うつ薬や認知行動療法と効果がほぼ同等である。

今回の研修は年を取ってくれば、誰もが起こり得る事例で、そうならないためにもバランスの良い食事と運動を取り入れていきたいものです。

（文責 集管 井上範之）