

Relationship between food group-specific intake and depression among local government employees in Japan

地方自治体職員における食品群別摂取量と抑うつとの関連

2024年1月30日に、国際学術誌「BMC Nutrition」に掲載されました。

厚生労働省は、労働者の心身の健康問題に対処するためには、早い段階から心身の両面について予防対策に取り組むことの重要性を指摘しています。労働者におけるメンタルヘルス対策としてうつ病予防が重要と考えます。うつ病のリスクファクターとして、食、睡眠、運動が報告されています。本研究では、地方自治体職員における、食品群別摂取量と抑うつの関連を明らかにすることを目的として横断研究を実施しました。

2020年10月～11月に、某自治体職員568名を対象に質問票による調査を実施し、503名から回答を得て、最終的に423名を解析の対象としました。

調査項目は、性、年齢、Body Mass Index (BMI)、残業時間、睡眠時間、婚姻状況、職位、定期的な運動、喫煙、抑うつの情報とエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、アルコール、食品群別摂取量でした。抑うつは、うつ病の疫学用自己評価尺度 (CES-D) を用いました。食品群別摂取量は、残差法によるエネルギー調整を行い、男女別に摂取量を3分位 (低群, 中群, 高群) に分類しました。抑うつの有無で、食品群別摂取量に差が見られた、いも類、その他の野菜類、肉類、卵類について、ロジスティック回帰分析を用いて、抑うつの有無を従属変数、この4つの食品群別摂取量を独立変数とした男女別のオッズ比 (95%信頼区間) と傾向性の検討を行いました。

結果は、男性では卵の摂取量が少ない群、女性では他の野菜の摂取量が少ない群と中程度群、卵の摂取量が中程度群で、うつ病の調整後 OR (aOR) が有意に高くなりました。さらに、用量反応関係が観察され、男性では卵の摂取量が少ない場合 (p for trend = 0.024)、女性では他の野菜の摂取量が少ない場合 (p for trend = 0.011) および卵の摂取量が少ない場合 (p for trend = 0.032) に、うつ病の OR が有意に高くなりました。

男性では卵、女性では卵と野菜の摂取が抑うつと関連している可能性があることが示唆されました。

<https://doi.org/10.1186/s40795-024-00830-4>

PDF : <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s40795-024-00830-4.pdf>.