

あなたの心にも、栄養を！

獨協医科大学 准教授 種市 ひろみ

うつ病って…

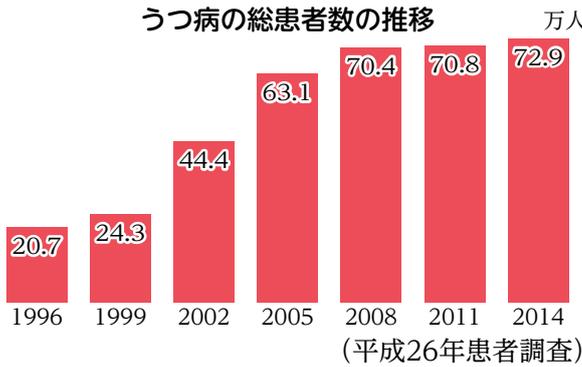
うつ病と聞いて、「それ何？」という人はほとんどいないのではないだろうか。精神疾患の一つで、気分が落ち込んだり、物事に興味や関心がなくなったり、眠れないといった様々な症状があり、休職やときに自殺などのリスクを高める重大な病気です。ご本人そしてご家族にとっても辛い病気だと思います。

ますます増えるうつ病患者

下のグラフのように、日本では、年々うつ病で病院を受診される方は増えています。しかし、病院を受診していない方もかなりいると考えられ、実際の患者数は250万人(50人に1人)以上と推測している研究者もいます。一方、世界では、およそ20人に1人がうつ病であると推定されていて、ちょっと驚きです。20人に1人といったら、家族や友人、

職場の人など、本当に身近な人がうつ病だということですよ。

うつ病の総患者数の推移



生活習慣がうつ病に影響する

これまで、うつ病の治療や予防として、お薬を飲んだり、ストレスをためないなどが大切だとされてきましたが、生活習慣を見直すことで、良い効果が得られる可能性が出て

きました。

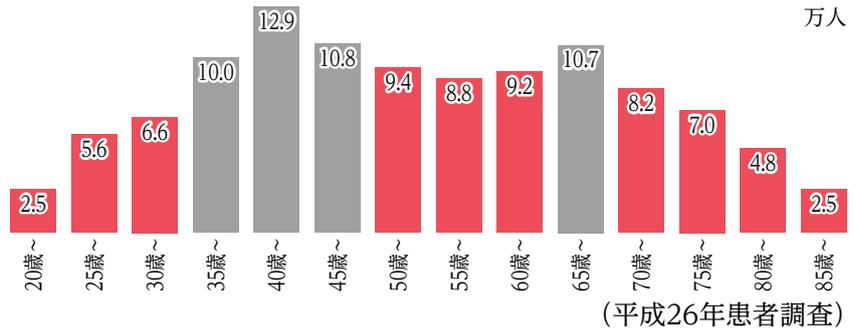
今年の1月に発表された日本人を対象にした研究の結果「うつ病になったことがある」と答えた人は、そうでない人と比較して肥満や脂質異常症が多く、間食や夜食の頻度が高いということですよ。さらに朝食をちゃんと食べることや中程度から強度の運動をする機会が少ないことも明らかになりました。

うつ病と肥満？

皆さんの「うつ病」のイメージはいかがでしょうか。うつ病の人は食欲がなくてげっそり痩せていて…と想像する方が多いのではないのでしょうか。もちろん先ほどの研究結果をみると、「痩せ」と「うつ病」との関連がみられました。しかし、それ以上に肥満とうつ病の関連が強く示されました。



年齢階級別の患者数



卵が先か？鶏が先か？

うつ病だから太ったのか、太ったからうつ病になりやすくなったのか、どちらが先かわかりません。いずれにしても肥満を予防する、あるいは、ちよūdどよい体重でいることが「心」にとって良いということですよ。なんとなく気持ち

夜食の機会を減らす、間食の量を半分にするなど、食習慣を変えてみるのも一案です。

ジャストな年代

うつ病の年代をみると、働き盛りの40歳前後と、退職して第2の人生を歩み始める65歳ごろにピークがあります。これは、ちよūdどメタボ健診の年代にジャストフィットです。病院に行かなくてもメタボ健診時には、ドクターや保健師さんと話すチャンスがあります。体の変化だけではなく、心の変化に気づいたら、相談してみてください。的確なアドバイスで、心配事もすつきり解消。ぜひ、自分の健康を見直す良い機会として、特定健診を活用してみてください。

参考文献

- 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター… Shinsuke Hidese : Association of depression with body mass index classification, metabolic disease, and lifestyle: a web-based survey involving 11,876 Japanese people