

修士論文(要旨)

2012年1月

食品群別食品摂取頻度と抑うつ症状との関連

指導 渡辺修一郎 教授

老年学研究科

老年学専攻

210J6014

藤沼紀代子

目次

第1章 研究の背景	1
1.人口高齢化と食	1
2.一人暮らし高齢者および社会的孤立とうつとの関連	1
3.高齢者の抑うつ症状と食との関連	2
第2章 研究の目的	3
1.都市部在住高齢者の食生活と抑うつ症状との関連の解明	3
2.高齢者のおやつの意義の検討	4
第3章 対象と方法	5
1.対象	5
2.調査項目	5
3.調査方法	5
4.分析方法	6
1)食品群別食品摂取頻度の分布	6
2)うつ尺度の分布	6
3)食品群別食品摂取頻度およびその他の生活状況とうつ尺度との関連	6
4)おやつと抑うつ尺度との関連	6
第4章 結果	6
1)対象の属性(表 1)	6
2)食品群別食品摂取頻度の分布(表 2)	6
3)うつ尺度の分布(表 4)(表 5)	7
4)食品群別食品摂取頻度およびその他の生活状況とうつ尺度との関連(表 6-1、2)	7
第5章 考察	7
1)本研究の対象とその選択的バイアス	7
2)食品群別食品摂取頻度の特徴	9
3)食生活とうつ尺度との関連	9
4)高齢者と食育	10
5)高齢社会におけるケアと食のアセスメント	11
6)低栄養による問題とその対策	13

参考文献

1. 研究の背景と目的

近年、都市部の高齢者、特に独居高齢者が著しく増加している。人口高齢化の中で、独居高齢者に多いうつを背景とする自殺は減っておらず、ダイエットブームなどからくる栄養バランスの偏りも危惧されている。栄養バランスについては摂取エネルギー中の三大栄養素の割合を用いることが多かったが、今日、食品摂取の多様性についても注目されている。うつモノアミン仮説では、肉類などトリプトファンを多く含む食品の不足によるセロトニンの減少からうつが生じることが推定されており、高齢者の抑うつ症状と食品群別食品摂取頻度の関連が推察される。しかし、高齢者の食品群別食品摂取頻度と抑うつ症状との関連を検討した研究はこれまでにない。そこで本研究は、都市在宅高齢者を対象に、抑うつ症状と食品群別食品摂取頻度との関連を明らかにすることを目的に実施した。

2. 対象と方法

平成 22 年 6 月末に世田谷区北沢地域の 65 歳から 70 歳の男性 3603 人、女性 4422 人から無作為に抽出した 1000 名に対し、無記名の自記式調査票を返信用封筒と共に郵送し、7 月に回収した。

調査項目は、性、年齢、世帯形態、自己申告による身長および体重、主観的健康感、受診状況、食生活状況、飲酒・喫煙状況、運動頻度、うつ尺度などである。食品摂取頻度は、卵、肉類、魚介類、大豆・大豆製品、牛乳、乳製品、緑黄色野菜、その他の野菜、海そう類、果物類、穀類、いも類、油脂類、菓子類、間食やおやつ、について、「ほとんど毎日」、「2日に1日程度」、「週に1～2回」、「ほとんど食べない」の категорияにて把握した。うつ尺度は K6 を用い、9 点以上を「うつ」有とした。

分析は、まず、食品摂取頻度を性・世帯形態別に比較した。次いで、うつ尺度の分布を性・世帯形態別に比較した。さらに食品摂取頻度およびその他の生活状況とうつ尺度との関連を性別に検討した。カテゴリー変数間の関連はカイ二乗検定、群間の平均値の比較には t 検定または分散分析を用いた。統計処理は IBM SPSS Statistics 19 を用い、有意水準は 5%とした。

本研究は、桜美林大学加齢発達研究所が世田谷区北沢総合支所の委託を受け実施した「平成 22 年度健康きたざわプラン 健康づくりに関するアンケート」調査の一環として実施した。

3. 結果および考察

男性 194 人 (19.4%)、女性 226 人 (22.6%) から回答を得た。独居は、男性 9.3%、女性 16.4% であった。食品摂取頻度は、卵、穀類、朝食以外の全ての項目で女性の方が有意に多く、特に、牛乳、乳製品、果物類、菓子類、おやつや間食をほとんど毎日食べる人の割合は女性の方が 20% 以上多く、女性の方がよりバラエティ豊かな食生活を送っているものと思われた。うつは、男性 6.6%、女性 9.9% と先行研究より低率であった。この原因としては、年齢が 65～70 歳と比較的若いこと、回答率が約 20% と低く選択的バイアスが大きかったこと、うつ尺度の違いなどが考えられた。男性独居群では、うつの割合が 18.8% と高かった。食品群別食品摂取頻度とうつ尺度の分布との関連では、肉類を「ほとんど食べない」群のうつが男性 37.3%、女性 35.3% とともに高く、肉を食べる生活習慣はうつの予防に結びついているのではないかと考えられた。また、緑黄色野菜を「ほとんど毎日食べる」群ではうつが男性 2.7%、女性 8.0% と少なかった。間食やおやつとうつ尺度との間には有意な関連は認められなかったが、菓子類を「ほとんど毎日食べる」男性では、うつが強く疑われる者はいなかった。体格の分布とうつ尺度の分布との関連については、男性のみ有意な関連が認められ、男性の BMI18.5 未満のやせ群では、K6 が 9 点以上が 14.3% みられたのに対し、BMI25 以上の肥満群では 4.5% と少なかった。安易に菓子類の摂取をうつの予防と関連付けると、高齢男性の肥満をさらに増加させる可能性もあり、今後、肥満と菓子類の摂取、うつとの相互関係についてはコホート研究などにより慎重に検討する必要がある。

主要文献

- 1)熊谷修, 渡辺修一郎, 柴田博, ほか: 地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連. 日本公衆衛生雑誌, 50 : 1117-1124 (2003).
- 2)和久井君江, 田高悦子, 真田弘美, ほか: 大都市部独居高齢者の抑うつとその関連要因. 日本地域看護学会誌, 9 : 32-36(2007).
- 3)武田 雅俊: 高齢者のうつ病. 日本老年医学会雑誌, 47 : 399-402 (2010).
- 4)Niino, N., Imaizumi, T., & Kawakai, N. (1991). A Japanese translation of the Geriatric Depression Scale. *Clinical Gerontologist*, 10 : 85–86 (1991) .
- 5)福田一彦, 小林重雄: 自己評価式抑うつ尺度の研究. 精神神経学雑誌, 75 : 673-679 (1973) .
- 6)島悟, 鹿野達男, 浅井昌弘: 新しい抑うつ性自己評価尺度について. 精神医学, 27:717-723(1985).
- 7)古川壽亮他: 一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究. 科学研究費「心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究」平成 14 年度報告書, (2003) .
- 8)新野直明: 老人における抑うつ症状の有症率. 日本老年医学会雑誌, 25 : 403-407 (1988).
- 9)van Praag HM. : Serotonin precursors in the treatment of depression. *Adv Biochem Psychopharmacol*, 34:259-86 (1982) .
- 10)高田明和: 長生きする食早死にする食. 新潮社, 東京 (2011).
- 11)柴田博: 日本人の栄養の危機. 応用老年学雑誌, 3:4-8 (2009).
- 12)社団法人日本食肉協議会補助事業: もっとのばそう健康寿命,食肉を上手に取り入れた食生活で実現. 東京 (2008).
- 13)板東彩, 河野あゆみ, 津村智恵子: 独居虚弱者の身体的機能, 心理社会的機能, 生活行動における性差の比較. 日本地域看護学会誌, 11:93-99 (2008).
- 14)熊江隆, 菅原和夫, 大下喜子, ほか: 高齢者の栄養素摂取に及ぼす家族構成の影響. 日本公衆衛生雑誌, 33 : 729-739 (1986).
- 15) 食を通した自立支援検討委員会: 平成 13 年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進等事業) 事業 食を通した自立支援マニュアル検討報告書. 東京(2002).
- 16)財団法人日本食肉消費総合センター: 高齢者の食生活を考える. サクセスフルエイジングのための理想の食事とは, 東京(2006).
- 17) WHO: Ottawa Charter for Health Promotion. International Conference on Health Promotion. *Canadian Journal of Public Health*, 77: 425-430 (1986).
- 18) Breslow L and Enstrom JE: Persistence of health habits and their relationship to mortality. *Preventive Medicine*, 9: 469-483(1980).
- 19) WHO/UNICEF: Primary Health Care, Report of the International Conference on Primary Health Care, Alma-Ata USSR, 6-12 September1978, WHO, Geneva(1978).
- 20)中野弘一: ストレスと摂食障害:ストレス時代を生き抜く. 財団法人日本食肉消費総合センター,後援農林水産省生産局, 独立行政法人農業産業振興機構, 平成 18 年度国産食肉等消費拡総合対策事業. 東京 (2007) .
- 21) 杉山みち子編: 特集 訪問看護と栄養管理. 訪問看護と介護, 4 : 851-952(1999).