



うつ病の食事

川崎医科大学附属病院栄養部 管理栄養士：菊地葉央佳 蜂谷祐子 遠藤陽子
川崎医療福祉大学臨床栄養学科 特任准教授：市川和子
監修：川崎医科大学 精神科学 講師 北村直也

うつ病の発症は女性では男性の2倍程度と高く、女性に多いことは世界的な傾向です。男女差の原因としては、思春期における女性ホルモンの増加、妊娠・出産など女性に特有の危険因子や男女の社会的役割の格差などが考えられています。うつ病は典型的には中年以降に発症することが多いものの、近年若い世代の中でこれまでとは違ったタイプのうつ病が増えてきていると言われています。

日本では、100人に3～7人という割合でこれまでにうつ病を経験した人がいるという調査結果があります。さらに厚生労働省が3年ごとに行っている患者調査では、うつ病を含む気分障害の患者さんが近年急速に増加していることが指摘されています。

「うつ病が増えている」の背景には、

- ・うつ病についての認識が広がって受診する機会が増えている
- ・社会、経済などの環境の影響で抑うつ状態になる人が増えている
- ・精神科医以外の一般内科医などで、うつ病の理解が広がってきている

など、様々な理由が考えられます。

うつ病は、風邪のように誰でもなる病気ですが、風邪のような軽さではなく、じっくりと治していかなければならない病気です。うつ病で重要な症状は、「憂うつで、億劫な気持ち」と「元気な時なら楽しめたものが楽しめない」ことが、一日中、毎日続くことです。うつ病の症状はこのような「気分」だけでなく、思考力・集中力が落ちる、意欲・活力が落ちるといった症状も毎日続きます。このような症状が続き、なかなか良くならない場合は、かかりつけ医院や、心療科、精神科に相談が必要です。

～うつ病と食事について～

うつ病を発症してすぐは食欲低下から体重が減る人が多いものの、遷延化した場合は運動不足や食生活の乱れから、メタボリックシンドローム、肥満、糖尿病に至る場合があります。逆に糖尿病患者はうつになりやすいというデータもあります。また、一番の原因である「ストレス」も食生活の乱れと関わりがあるので、食生活の見直しは、うつ病だけでなく、合併する可能性のあるメタボリックシンドロームの改善にも有益です。

トリプトファンについて

必須アミノ酸の一つであるトリプトファンから合成される「セロトニン」は、抑うつ気分や不安に関与している神経伝達物質であり、ストレスを軽減させる働きがあります。また、セロトニンから合成される睡眠物質の「メラトニン」が睡眠障害の改善を促すことが期待できます。

抗うつ薬のほとんどがセロトニンを増加させる作用があり、トリプトファンを多く含む食品をとることが望ましいと考えられます。

食事のポイント

①1日3食食べて、欠食しない事

※炭水化物を気にされている方は、低GI食品を主食に選びましょう。

GI値とは、グリセミック・インデックスの略で、食品が体内で糖に変わり血糖値が上昇するスピードを計ったもので、ブドウ糖を摂取した時の血糖値上昇率を100として、相対的に表した数値です。

②栄養摂取量の目安≫エネルギー量：標準体重×30～35kcal、たんぱく質50～60g/日、食塩6～8g/日未満

P:F:C=15～20:25:50～60

(P:たんぱく質エネルギー比、F:脂質エネルギー比、C:炭水化物エネルギー比)

※標準体重(kg)=(身長(m))²×22

③トリプトファンの摂取基準値：推奨量4mg/kg/日(体重50kgの人は200mg/日以上)

不眠症改善：500mg/日程度

※必須アミノ酸であるトリプトファンは、睡眠に関わる効果が示されており、しっかり摂取することで睡眠の質の改善に繋がります。

④食物繊維は1日20～25gを目標に1日350g以上の野菜を摂取して、ビタミンB12・葉酸・鉄を補いましょう。

⑤腸内環境を整えましょう。