

# 生活習慣病からみた女性のメンタルヘルス

西郡 秀和

## Summary

循環器病や糖尿病などの生活習慣病とうつ病が相互に関連することが疫学的に多くのメタアナリシスにおいて報告されている。病態の機序として生活習慣、視床下部-下垂体-副腎系(HPA系)、自律神経系、炎症、酸化性・硝化性ストレス、内分泌、腸内細菌叢、遺伝素因、エピジェネティクスなど、さまざまな要因が複雑に絡まり相互に作用している。

## Key words

循環器病

糖尿病

うつ病

## はじめに

生活習慣病とメンタルヘルスが相互に関連することが疫学的に多くのメタアナリシスにおいて報告されている<sup>1)-12)</sup>。本稿では、特に循環器病、糖尿病とうつ病(depression)に着目して、その相互作用について主な病態の機序を概説する。

## 疫学

うつ病は心血管疾患(cardiovascular disease)死亡のリスク因子であり<sup>1)</sup>、心室性頻脈や心房細動再発などの不整脈の再発におけるリスク因子でもある<sup>2)</sup>。また、うつ病は、高血圧<sup>3)</sup>、肥満<sup>4)</sup>、高トリグリセリド血症、メタボリックシンドローム<sup>5)</sup>、そして糖尿病<sup>6)-8)</sup>などのリスクが高い。

女性に着目すると、うつ病が肥満となるリスクは、若年や中年の女性が顕著である<sup>9)</sup>。妊婦の高血圧/心臓疾患、糖尿病や妊娠糖尿病は、周産期におけるうつ病のリスクである<sup>10)11)</sup>。糖尿病とうつ病が併発している場合には、女性では脳卒中生存後の認知症と長期ケアのリスクが高い<sup>12)</sup>。

多嚢胞性卵巣症候群では、生殖年齢とそれ以降の年齢を通じて糖尿病、肥満、脂質異常症のリスクがある。一方、多嚢胞性卵巣症候群は、生殖年齢においてはうつ病のリスクであるがそれ以降の年齢では明らかでない<sup>13)</sup>。

閉経前の女性は男性に比較して、心血管疾患の年齢調整発症率が低いが、閉経後には発症率が閉経前より上昇し男性との差が縮まる。またインス

Hidekazu Nishigori

福島県立医科大学ふくしま子ども・

女性医療支援センター発達環境医学分野教授