

●川崎市あやめ会公開講座

「うつ病や統合失調症の治療に役立つ食事と生活習慣」

講師：国立精神・神経医療研究班 神経研究所疾病研究第三部 功刀浩氏

2月21日上記の公開講座がエポックなかはらでありました。

以下概要を報告します。

**精神疾患の治療**

- ・心の休息・環境調整 過度のストレスを受けない環境
- ・精神療法 支持的精神療法、認知行動療法など
- ・薬物療法 抗うつ薬、抗不安薬、抗精神病薬ほか
- ・作業療法、職業訓練
- ・ストレスに強い生活習慣

**栄養・運動療法 生活習慣改善**

家族との食卓 十分な睡眠 早起き・早寝 朝食をおいしく

朝の光を浴びて出勤 体内時計スイッチオン

活発な身体活動 長時間の仕事

**現代の食事の問題**

飽食 精製された加工食品 栄養バランス不良

西欧式食事や文明化した生活習慣に適応できない 生活習慣病

白米によるビタミン・ミネラル不足

**うつ病と関連する栄養・食習慣**

総カロリー過多 糖尿病 メタボリック症候群 運動不足

EPA、DHA不足 必須アミノ酸不足

ビタミンB1、B6、B12、葉酸、ビタミンD不足

鉄、亜鉛、マグネシウム不足

うつ病と肥満は相関関係

**地中海式食事（ヨーロッパでは健康食の代名詞）**

野菜 果物 種実類 豆類 シーフード オリーブ油 穀類

1杯の赤ワイン

うつ病、心臓病、がん、アルツハイマー、パーキンソン病の発症リスク低い

n-3系多価不飽和脂肪酸（EPA、DHA）のうつ病への効果 有意

⇒週に2～3回は魚を食べましょう。

**血中葉酸値が低い人はうつ発症のリスク高い傾向**

⇒薬物野菜、レバー、大豆製品をしっかりと食べよう。

心配な人はビタミン剤を飲んでおこう。

## ビタミンDが低いとうつ病のリスク1.3倍

### 鉄欠乏とうつ病・むずむず脚症候群

モノアミン（ドーパミン、セロトニン、ノルアドレナリン）の合成、機能、代謝には鉄が必要なものがあり、鉄欠乏によりモノアミンの機能が阻害される。疲れやすい、いらいら、興味・関心の低下、集中力の低下などの症状がみられることが多い。

### 亜鉛が欠乏すると、味覚障害のほか、うつ病症状や気分変調症が生じる

ポリリン酸などの食品添加物は亜鉛の吸収を阻害

### 腸脳相関

うつ病患者は健常者と比較して善玉菌が少ない

### 統合失調症と食事

- ・統合失調症の患者さんは、心臓病などを早期に発症し、寿命が短いことが報告されている。
- ・メタボリック症候群が大きな要因
  - 抗精神病薬の副作用 不健康な食生活習慣 ストレス肥り 運動不足
- ・食物繊維、果物の摂取が少ない。不飽和脂肪酸の摂取が少ない。  
カロリー過多

### 統合失調症や双極性障害は心血管疾患のリスク要因が多い

### 食生活の改善

- ・ジャンクフードなどの摂取を減らす
- ・パン・菓子パンを食べる頻度を減らす
- ・野菜を十分にとる
- ・食物繊維をとる
- ・飽和脂肪酸（肉の脂肪、バターなどの動物性脂肪）の摂取を減らす
- ・食べるスピードをゆっくり
- ・ジュースでなく緑茶やミネラルウォーターを飲む

### うつ病に対する運動療法の効果

- ・2～3ヵ月以上の運動プログラムはうつ病発症の軽減につながる
- ・運動療法は抗うつ薬や認知行動療法とほぼ同等の効果がある

### 運動による睡眠改善作用

- ・徐波睡眠を増やす・REM睡眠を減らす
- ・入眠時間を短縮させる・全睡眠時間を増やす
- ・中途覚醒を減らす

## 運動すると海馬が大きくなり記憶力も改善

### 緑茶の効用

- ・うつ病患者は緑茶やコーヒーを飲む量が少ない。
- ・緑茶を毎日飲んでいる群は全く飲まない群と比較してリスクが有意に低下。

### 緑茶の健康増進成分

- ・カテキン（タンニン）渋み成分
- ・カフェイン 苦味成分
- ・アミノ酸 甘味・うまみ成分  
テアニン グルタミン アスパラギン
- ・ビタミン ビタミンB2 ビタミンC 葉酸 βカロテン ビタミンE
- ・ミネラル カリウム カルシウム マグネシウム

### カテキンの効果

- ・抗酸化作用 ・抗菌作用 ・コレステロール上昇抑制作用 ・血糖上昇抑制
- ・血圧上昇抑制 ・抗腫瘍作用 ・抗アレルギー作用 ・血小板凝集抑制作用

### テアニンの効果

- ・リラックス上昇 ・睡眠改善作用 ・グルタミン酸による興奮毒性からの保護・記憶力改善
- ・統合失調症の症状軽減作用

（あゆみ会報 2019年3月号より転載）

