

第2向陽新聞

利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
9月に入り、日が暮れるのが早くなり、秋の夜長を楽しむ季節となりました☆唇の上では秋ですが、相変わらず厳しい残暑が続いております。9月といえば『敬老の日』9月の第3月曜日の9月18日となります。多年にわたり社会につくしてきたお年寄りを敬愛し、その長寿を祝う祝日です。大切なご家族へ、日頃の感謝の気持ちを送りましょう！

心の健康にも食事は大切！メンタルヘルスと栄養の関係

なぜメンタルヘルスに栄養が大切なのか？

従来、精神科の領域で食事はあまり重要視されていませんでした。しかし、2000年以降になって、身体の健康管理だけでなく、メンタルヘルスにも食事が大切であるという研究が盛んに行われるようになりました。現代の食生活で陥りやすい問題は主に2つあり、いずれもメンタルヘルスにも関係しています。1つはエネルギーの過剰摂取です。特に、スナック菓子やカップ麺などの加工食品は、食べやすく、スーパーやコンビニで簡単に手に入りますが、糖質や脂肪が多く、過剰なエネルギー摂取は肥満やメタボリックシンドローム、糖尿病などの原因になります。これらの病態とうつ病の発症には関連があるという研究結果が得られています。例えば、肥満があるとうつ病発症のリスクが高まり、うつ病が肥満発症のリスクを高めると報告されており、うつ病とエネルギー過剰摂取の間には双方向性の関連があることが知られています。もう1つの問題は、栄養不足です。加工食品や、白米、白パン、白砂糖など精製された食品は、美味しく食べやすい一方、ビタミンやミネラルなど大切な栄養素が取り除かれているものがあります。そのため、エネルギーは過剰になっているにもかかわらず、ビタミンやミネラルなどの大切な栄養素が十分に摂りにくくなります。うつ病になると、セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンといった神経伝達物質が不足し、感情や気分を調節する機能が低下することで、前向きな気分になりにくくなると考えられています。神経伝達物質の原材料になるほか、神経伝達物質の産生を助ける因子として必要となるのが、食事から摂取する栄養素です。栄養不足の状態では、活力ある生活を送る上で必要なこうした神経伝達物質を十分に作るができなくなります。エネルギーの過剰摂取を防ぎつつ、心の健康のために必要な栄養素を十分に摂ることが、精神疾患の予防につながると考えられます。

メンタルヘルスと関連する栄養素

うつ病などメンタルヘルスとの関連が指摘されている栄養素を紹介します。

(1) ビタミン

うつ病との関連が指摘されているビタミンで、特に不足しやすいのが葉酸です。葉酸は、神経伝達物質の合成にかかわる栄養素です。健康な人と比較してうつ病の患者さんでは葉酸欠乏が多いという調査結果が得られています。ビタミンDも脳の機能のために大切な栄養素であり、うつ症状との関連が報告されています。ビタミンDは、紫外線を浴びることによって体内で作られるため、食品から摂取するだけでなく日光を浴びることも大切です。

(2) 鉄や亜鉛などのミネラル

鉄は、神経伝達物質を正常に機能させるために必要な栄養素で、鉄が不足するとうつ病のリスクが高まること分かってきました。ある大規模調査では、鉄欠乏性貧血とうつ病やストレス症状との間に有意な関連が認められています。亜鉛やマグネシウムの不足も、うつ病のリスクと関連することが報告されています。

(3) 必須アミノ酸

必須アミノ酸も、神経伝達物質の原料として大切です。必須アミノ酸は体内で作ることができないため、食事から摂取する必要があります。例えば、セロトニンの原料となるトリプトファンは必須アミノ酸の一つです。うつ病の患者さんでは、血中トリプトファン濃度が健康な人よりも低下しているという報告があります。

(4) EPA, DHA

EPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、魚に多く含まれるn-3系(オメガ3)脂肪酸です。EPA, DHAとうつ病の関連を示す報告が数多くなされています。例えば、フィンランドの疫学研究では、魚をよく食べる人はそうでない人に比べてうつ病の罹患率が低いことが報告されています。

●夜食を避けて朝食を摂ることも大切

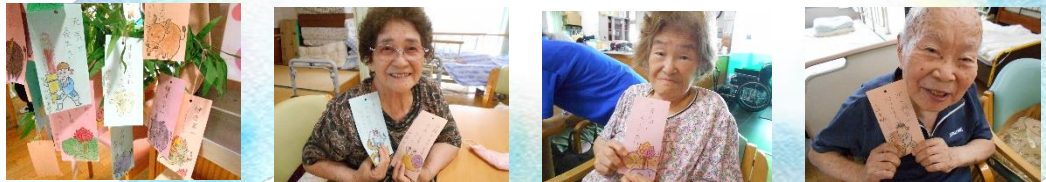
心の健康を保つためには、上記で紹介した栄養素を含む食品をバランスよく食べつつ、エネルギーばかり摂り過ぎてしまいがちな加工食品をできるだけ避けるようにしましょう。伝統的な和食は、魚や大豆製品が多く、メンタルヘルスの観点でも好ましいと言えます。主食は量を控えめにし、精製度の低い穀物(白米よりも玄米など)を選ぶことをおすすめします。ただし、和食は塩分が多いこと、乳製品が摂れないことに注意が必要です。減塩を心がけるとともに、ヨーグルトや牛乳などを補うとよいでしょう。

食事の内容だけではなく、規則正しく食べることも大切です。1日のリズムを整えるためにも、朝食をきちんと摂りましょう。朝食を摂る人のほうがうつ病の既往が少ないという調査結果も得られています。また、朝起きて空腹を感じられるように、夜遅い時間の食事はできるだけ控えましょう。遅くに食べてしまうと夜更かしや肥満にもつながります。夕飯は早めに済ませて、早めに寝るように心がけたいものです。

※ワイ健康推進部コラム引用

令和5年
9月
第225号

たなばた会特集



上:短冊に願い事を書いていただきました♪『家内安全』『健康第一』『長生きできますように』と書かれている方が多くみえました。
下:7月7日に行われた七夕会では、七夕にちなんだお話をし、最後に願い事が書かれた短冊・笹と一緒に記念撮影行いました♪

