

氏 名	吉田 裕子
学 位 の 種 類	修士 (看護学)
学 位 記 番 号	修士第212号
学 位 授 与 の 要 件	学位規則第3条第1項
学 位 授 与 年 月 日	平成29年 3月10日
学 位 論 文 題 目	食行動と周産期女性のメンタルヘルスとの関連 ～妊娠期の女性に焦点をあてて～
審 査 委 員	主査 教授 伊藤 美樹子 副査 教授 宮松 直美 副査 講師 森本 明子

論文内容要旨

※整理番号	217	(ふりがな) 氏名	よしだ ひろこ 吉田 裕子
修士論文題目	食行動と周産期女性のメンタルヘルスとの関連 ～妊娠期の女性に焦点をあてて～		
<p>【研究の目的】 産後うつ病の発症率は高く、うつ病が原因で、育児不安から児童虐待や子どもを道連れにした自殺などが社会問題となっている。妊娠期の食行動と妊娠期・産後のうつ症状発症の関連に着目し、本研究では妊娠期女性に焦点を当て、メンタルヘルスに影響を及ぼす食生活と栄養素の関連を明らかにし、妊娠期からの周産期うつ病予防のための保健指導（食事指導）のための基礎資料とすることを目的に研究を行った。</p> <p>【方法】 対象；妊娠経過に異常を認めない健康な妊娠期女性 58 名に対し、横断的に自記式質問紙調査票を実施した。食行動には BDHQ (brief-type self-administered diet history questionnaire)、メンタルヘルスについては CES-D (The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale) を使用した。CES-D については、16 点以上を“うつ傾向あり”群、15 点以下を“うつ傾向なし”群に分類した。</p> <p>【結果】 51 名を分析対象とした。CES-D により、妊娠期“うつ傾向あり”群は 37.3%であった。妊娠中の摂取不足の栄養素は、食物繊維、ビタミン B1、ビタミン B6、葉酸、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、マンガンであった。CES-D と負の相関関係を示した食品は、たまごとコレステロール（妊娠末期）であった。食品別摂取量と“うつ傾向なし”で“たまご”と“トマト”が有意に多く摂取しており、栄養素摂取量との比較では、植物性たんぱく質、植物性脂質、多価飽和脂肪酸、n-6 系脂肪酸、α-トコフェロール、水溶性食物繊維、ダイゼイン、ゲニステインが“うつ傾向なし”群で有意に多く摂取していた。</p> <p>【考察】 妊娠期女性の“うつ傾向”を示す者の割合はマタニティブルーズと同程度であり、妊娠早期からのメンタルヘルス対策が必要であることが明らかとなった。本研究で不足が懸念される栄養素は“成人期うつ病”と関連があると報告されている栄養素であり、妊娠中より積極的に摂取を勧める必要がある。“うつ傾向なし”群で多く摂取していた栄養素と関連性のある食品は、たまご、トマト、大豆および大豆製品であり、植物性たんぱく質でありイソフラボンを多く含んでいること、それらは女性ホルモンと類似した作用がありメンタルヘルスに影響を及ぼすことが示唆された。</p> <p>【総括】 1. うつ傾向のある妊婦と食品群との関連では、たまごの摂取量が少ない。2. うつ傾向のない妊婦と食品群との関連では、トマトを多く摂取している傾向がある。3. うつ傾向のない妊婦は、植物性たんぱく質や植物性脂質の多い大豆製品を多く摂取していた。4. 妊娠期からの心の健康状態が産後うつにも影響しているために定義された“周産期うつ”を予防するために、うつ予防と関連のある食品である、たまご、トマト、大豆製品の摂取を心掛けるように伝えていく。</p> <p>5. 助産師として、妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群だけでなく、心の健康に食生活が影響することの意識付けを妊娠期から、助産師外来で行っていくことの根拠が示唆された。</p>			

【1167 字】

- (備考) 1. 研究の目的・方法・結果・考察・総括の順に記載すること。(1, 200 字程度)
2. ※印の欄には記入しないこと。