



## うつ病の治療について知ろう！

©いらすとや



### はじめに…

日本では、うつ病の専門医から治療を受けている患者数は128万人(平成29年厚生労働省調べ)と言われています。厚生労働省の統計によると、日本におけるこれまでにうつ病を経験した者の割合(生涯有病率)は3~7%であると示され、つまり、うつ病は**100人に数人はかかる身近な病気**だということがわかります。また、欧米の生涯有病率3~16%に比べると低いものの、わが国では年々うつ病を発症する割合は**著しく増加**しています。女性の有病率は男性の約1.6倍、さらに日本では中高年の発症頻度が高く、社会経済的な影響も大きく受けていることから、**うつ病は一つの社会問題**となりつつあります。

### うつ病治療

うつ病は、主として薬物療法を始めとした以下の方法によって治療が行われますが、近年では**栄養**や**運動**によるアプローチも重要視されています

- ①薬物療法 ②精神療法 ③しっかりとした休養 ④環境整備
- ⑤**栄養** ⑥**運動**

今回は、**うつ病と運動・栄養**をテーマにご紹介します！

## ▼うつ病と運動の関係について

文責：作業療法士 高島昌 JM



### “運動”の効果

運動により、  
このような効果が得られます！

(※) 脳由来神経栄養因子

- ① **BDNF(※)が増加し脳神経の新生が活性化**
- ②モノアミンの増加
- ③副交感神経の活性化
- ④副腎皮質系が落ち着く
- ⑤体内時計のリズムが整う

この中でも特に①が抗うつ作用に関与していると考えられ、BDNFは脳の神経細胞が正常に機能するために必要です。抑うつ症状がみられている患者ではBDNFの血中濃度が低下するとの報告があります。

### 効果的な運動の方法とは…

- ▶レジスタンス運動(ウェイトトレーニングなど)
- ▶有酸素運動(ランニングなど)

ただし、どちらがうつ病に効果的であるかは現在のところ所説あり、一概にどちらが良いとは言えませんが、仕組みから考えると**軽めの有酸素運動**など程よく疲れる程度の運動を続けると良いとされています。

【例：週3回30分程度のウォーキングなど】

### まとめ

運動の効果については定まっていませんが、デメリットが少ないことを考えれば、うつ病予防の有効な方法のひとつといえます。また、その他多くの報告が挙がっており、運動によってもたらされる仲間などによっても、ストレスの軽減が期待できます。

運動によってBDNFが増加することは動物実験でわかっていますが、論文は多くないためこれからの研究に注目しながら過ごしたいと思います。

# ▼うつ病と栄養について

うつ病発症の原因は今のところ分かっていませんが、感情や意欲をつかさどる脳の働きに何らかの不調が生じ発症しているものと考えます。まず、治療において最も必要なものは患者の心身の休息ですが、栄養面においてもうつ病患者は様々な問題を抱えています。

## 問題点(1)：肥満とメタボリック症候群

肥満やメタボリック症候群(以下メタボ)があると うつ病にかかるリスクが1.6倍に高まり、また、うつ病があっても肥満発症のリスクを同程度高めます。

そして2型糖尿病でも、うつ病のリスクを1.6倍に高めるなどの報告があります。

その他、うつ病においてBMI30以上の肥満では、認知機能が低下するといった報告などもあるため、これらを防止するためには日頃から栄養面で気を付けておく必要があります。

皆さまはご自身の栄養管理をどのくらい意識していますか？

ご自身の栄養管理、意識できていますか？



## 問題点(2)：睡眠障害と乱れた食生活



うつ病患者は不眠により生活が不規則となり、食欲不振や逆に過食、朝食の欠食や間食・夜食過多の傾向になりやすくなります…

それでは、どのような**食べ方**や**食事**が良いのでしょうか？



### オススメの食べ方



- 1日3食規則正しく、バランスよく食べる
- パン、菓子パンや白米などの炭水化物の過食を避ける
- 魚介類、大豆製品、肉類、卵などのたんぱく質を積極的に食べる
- 食物繊維の多い野菜や、全粒穀物などをしっかり食べる
- 乳酸菌飲料、ヨーグルトなどを積極的に食べる
- 早食いを避け、ゆっくりよく噛んで食べる
- 夜食を控える
- ジュースなど砂糖の入った清涼飲料水を控える
- 緑茶やコーヒーを飲む



### オススメの食事



- ①地中海料理(オリーブ油、種実、豆、野菜、赤ワインなど)
- ②EPA、DHAが多い食品(魚介類)
- ③ビタミンB1が多い食品(豚肉、うなぎ、玄米、レバー)
- ④葉酸が多い食品(葉物野菜、レバー、大豆製品)
- ⑤ビタミンDが多い食品(魚介類、きのこ)
- ⑥鉄分が多い食品(あさり、レバー、牛肉、かつお、マグロ)
- ⑦食物繊維が多い食品(全粒穀物、さつまいも、野菜類)
- ⑧乳酸菌、ビフィズス菌
- ⑨緑茶、コーヒー

NST栄養クイズ



Q. うつ病において、緑茶は1日何杯以上の摂取を推奨されているでしょうか？ ※答えは下部に記載

【参考文献】1)「心の病を治す食事・睡眠・運動の整え方」功刀浩(翔泳社)  
2)臨床に役立つ精神疾患の栄養食事指導(2021)功刀浩、阿部裕二 他(講談社)

## 問題点(3)：早食いと血糖コントロール

入院している患者の食べ方を見ていると、かきこんで食べる方が多いですね。

早食いをすると体内では血糖値の急上昇が起こり、するとすい臓から大量のインスリンが出て血糖値の急激な下降が起こります。このような急激な血糖値の乱高下では、イライラやだるい、眠いといった症状が現れ、つまり身体はガス欠状態となってしまいます。

このような状態が続けば、インスリン抵抗性が高まりさらに症状悪化に繋がります。

食事はゆっくりと食べる方が心にも身体にもよいのです。

