

ほけん通信。

学校 年 月 日発行

うつ病などの心の病を予防する食習慣

指導／帝京大学 医学部 精神神経科学講座 主任教授 功刀 浩 先生

早起きをして朝食をきちんと食べる習慣をもつと、栄養バランスが整うだけではなく体が活動モードになり、午前中から活発に活動をすることができます。

うつ病の予防には、ストレスへの対処に加えて、バランスのよい食事をとる、運動をする、夜ふかしをせずに十分に睡眠をとる、といった生活習慣を身につけることが大切です。

朝食がもたらす力



早起きをしてバランスのよい朝食を食べることで、午前中から活発に活動をするための基盤をつくることができます。

また、朝食をきちんと食べると栄養状態がよくなり、日中の活動量が増えて、うつ病を発症するリスクを減らす効果があります。

脳がストレスを受けて発症するうつ病の症状

- ☐ ①抑うつ気分
- ☐ ②全般的な興味や喜びの喪失
- ☐ ③食欲や体重の減少／増加
- ☐ ④不眠または過眠
- ☐ ⑤体や頭の働きが遅くなる、またはいらいらして落ち着かない
- ☐ ⑥疲れやすい、または気力が出ない
- ☐ ⑦自分に自信がもてない
- ☐ ⑧思考力や集中力の減退
- ☐ ⑨死にたい、この世から消えたいと思う

上記のうち、①か②のいずれかを含む計5項目以上に該当する期間が2週間以上続いている場合は、うつ病と診断される可能性があります。



気になる症状がある場合は、我慢をせずに早めに医療機関を受診して、適切な治療を受けることが大切です。

うつ病予防に有効な主な栄養素

ビタミンD

骨の形成や脳の機能を高めるために重要な栄養素です。きのこや魚などから摂取するほか、外に出て日光を浴びることによってつくられます。

葉酸

心の病気と密接に関係する神経伝達物質の合成に関わる栄養素です。葉酸が不足すると脳の機能が低下し、うつ病のリスクが高まります。野菜やレバー、大豆製品などに多く含まれています。

EPA、DHA（魚の油）

魚の油に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）には、脳の発達や機能を高めるほか、血液をサラサラにする働きもあります。

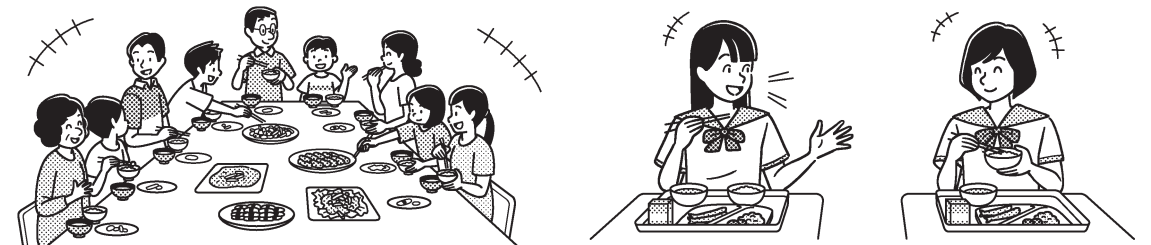
そのため、魚をよく食べる人はそうでない人よりも、うつ病を発症するリスクが低い傾向にあります。

ミネラル

脳内の物質が正常に機能するために必要な鉄が不足すると、いらいらしたり疲れやすくなったりなど、うつ病と似た症状が出やすくなります。

亜鉛も心の安定に関わるので、亜鉛が不足するとうつ病のリスクを高めることがあります。

おなかも心も満たされる「共食」



コロナ禍での食事では難しい場合もありますが、本来食事をするときは、家族や友人などと会話を交わしながら楽しく食べることが大切です。

しかし、1人で食べることが好きな人や、1人で食べることで気持ちが落ち着く人は、無理に共食をする必要はありません。

食事以外の生活習慣も整えよう

運動を習慣づける



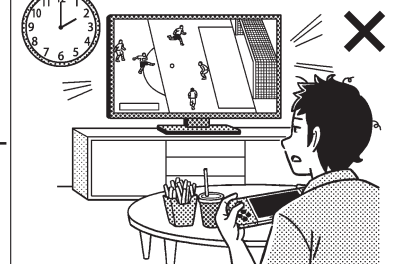
体を動かすことは、脳の発達や健康を支え、夜は睡眠の質を高めます。

朝型の睡眠リズム



早起き、早寝を心がけて、起床時刻は一定にします。

スマホやゲームなどで夜ふかしをしない



夜ふかしをすると、朝の目覚めが悪くなり、朝食もおいしく食べられません。