
特集 メンタルヘルスと栄養

【巻頭言】

宮本 賢 一 (徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部栄養医科学講座分子栄養学分野)

大森 哲 郎 (徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部情報統合医学講座精神医学分野)

本特集を企画した理由は、すでに徳島大学大学院栄養生命科学教育部では、21世紀COEプログラム「ストレス制御をめざす栄養科学」を通じ、「メンタルヘルスと栄養」に関するプロジェクトが5年間推進され、多くの成果が蓄積されているからである。とくに、現代のストレス社会におけるメンタルヘルスの問題に関して食を中心とした研究を推進する本プロジェクトは、当時、非常にユニークな取り組みと評価された。本特集では、HBS研究部メンタルヘルス支援学分野、友竹正人先生「摂食障害について」、HBS研究部代謝栄養学分野、中屋豊先生「リーフィーディング症候群」、HBS研究部臨床栄養学分野、武田英二先生「うつ病と栄養」、HBS研究部精神医学分野、住谷さつき先生「認知症と栄養」、きたじま田岡病院、小坂昌明先生「わが国における鉄欠乏、鉄欠乏性貧血女性の増加と栄養」に、ご報告をお願いした。本特集では、それぞれの視点で、メンタルヘルスに関する栄養学的な問題をご報告いただいた。

現代は、誰もがストレスを抱えており、そのストレスが自分でも解からない状況に置かれている。職場では、次々にトラブルが発生するが、これらに対処する能力は個人ごとに大きく異なる。しかし、いくら高いトラブル解決能力を有していても、その能力を超えたストレスの大きさに、たちまち精神面は、ダウンしてしまう。個人の場合、一時的に職場を休むけれど、ストレスの深刻さゆえに、結局は長期の休業になることがある。酒を飲むことで、ストレスを忘れようとしているサラリーマンも多いが、行き詰ると、さまざまな問題が待ち受けている。このようなストレス社会は食事や栄養面でも個人に大きな影響を与える。

友竹先生には「摂食障害」についてご報告いただいた。私の理解で解説すると、摂食障害とは、神経性食欲不振症(拒食症)と神経性大食症(過食症)の総称である。

表面上はまったく反対の食行動異常であるが、両者は基本的には同じ病態で、ある時期には拒食の状態であったものがその後、過食の状態へと移行する場合が多くみられる。また、神経性食欲不振症は、典型的には若い女性がやせようとしてダイエットして食べなくなり、その結果著しい体重減少をきたし、無月経などさまざまな症状を伴うものと理解される。摂食障害の心理的な原因にはいろいろなものがあり、家庭、学校、職場、友人などの人間関係での悩みや自己実現、独立と依存の葛藤などの発達上の課題が多いと考えられる。食行動の異常は、単に食べないだけではなく、経過中には逆に過食、大食あるいは隠れ食いをすることもある。また、拒食症では極端な食物制限が中核となる。本稿では、栄養学的なサポートの重要性あるいは、栄養障害に関して解説いただいた。

次に、武田英二先生には、「うつ病と栄養」に関して解説をお願いした。現代人は心の病に罹りやすい。それほど現代人の心は子供のときからストレスを知らず知らずのうちに日常的に受け、強いストレスに襲われている。心の病に罹った当人は、周囲のものには理解できないほど自分を責める。とくに、最近では、自分の知らない広大な世界の中であって、自分が理解されない、認められないことは、自己否定というストレスを生み、このストレスはあらゆる病気の元凶になる。心の病の代表的なものはうつ病である。本稿では、「食事と身体と心の健康」、「脳によい食事とは」、「うつを予防する食品」などについて、解説いただいた。とくに児童においては、母親の愛情がこもった食事が、いかに重要であるか印象深い内容であった。

最後に、住谷先生には「認知症と栄養」というテーマで解説をお願いした。近い将来、1千万人以上の国民が何かしらの認知症(介護を含む)に関わることになる

報道されている。認知症を正しく理解するため、認知症の定義や主な症状、原因となる病気（アルツハイマー病など）、検査と診断、治療、食事や栄養を含めた予防法などについて解説いただいた。認知症の患者は、自分で認知症であるという自覚をしていない場合があり、患者自身も実際に記憶に障害が生じたり、言語などの喪失によってうまく周囲とコミュニケーションがとれない為、その状態自体がストレスになっていることがある。一方、栄養学的な側面では、アルツハイマー病予防に有効な地中海食、野菜や果物に含まれるビタミン類、魚に含まれ

るn-3系多価不飽和脂肪酸などについて、認知症と栄養の知見が示された。また、中屋豊先生の「リーフィーディング症候群」および小阪昌明先生の「わが国における鉄欠乏、鉄欠乏性貧血女性の増加と栄養」も、非常にレベルの高い優れた解説と感じた。以上、今回の特集号では、社会的にも非常に関心の高いメンタルヘルスという問題点を、各先生方に解説いただいた。栄養学的な側面からも、本特集号の重要性がご理解いただければ幸いである。

特集 メンタルヘルスと栄養

・うつ病と栄養

武田英二他… 3

・認知症と栄養

住谷さつき… 9

・わが国における鉄欠乏、鉄欠乏性貧血女性の増加と栄養

小阪昌明… 13

・摂食障害の診断と治療

友竹正人… 19

・リーフィーディング症候群

中屋豊他… 23