

標 題 : Metabolic syndrome improvement in depression six months after
prescribing simple hygienic-dietary recommendations
単純な衛生-食事勧告を処方した6ヵ月後の
うつ病患者におけるメタボリックシンドロームの改善

著 者 : M. Garcia-Toro, et al. (スペイン Institut Universitari d'Investigació en Ciències de
la Salut (IUNICS), University of Balearic Islands and Red de Investigación
en Actividades Preventivas y Promoción de la Salud (RedIAPP))

掲 載 誌 : BMC Res. Notes 7: 339 (2014)

要 旨 :

背 景 : 食事と運動の変化はうつ病を改善すると別々に実証されたが、入手可能な
科学的証拠は少ない。

以前に発表した対照比較研究では、これらと他の生活様式対策（睡眠抑制お
よび日光浴）を組合せて勧告するだけで、6ヵ月後に患者は抑うつ症状の改善
を経験した。

この実例で、うつ病患者の3人に1人は開始時にメタボリックシンドローム
であった。

メタボリックシンドローム症状の最初の治療は衛生-食事、地中海食事と
運動が特に重要である。

そこで我々は、生活様式の勧告が代謝状況も改善するかを解析した。

研究結果 : 6ヵ月目の評価で、対照群と比較して衛生-食事勧告を受けたグループでは
少数の患者しかメタボリックシンドローム基準に合わなかった。

結 論 : 運動と地中海食事などの費用のかからない生活様式の勧告は、かなりの割合
のうつ病患者で精神と肉体の両方の健康を増進させる能力があると、この研究
は示唆する。

この予備的な研究結果を確認または放棄するためには、さらに研究が必要で
ある。

キーワード : うつ病、メタボリックシンドローム、生活様式の勧告、食 事、運 動
