

健康ボランティアにおけるオメガ-3脂肪酸(魚油)とうつ病関連の認知 1/10

FN Antypa Department of Psychology, Leiden University, Leiden, The Netherlands.

AJW Van der Does Department of Psychology, Leiden University, Leiden, The Netherlands; Department of Psychiatry,

Leiden University Medical Center, Leiden, The Netherlands.

AHM Smelt Department of Psychiatry, Leiden University Medical Center, Leiden, The Netherlands.

RD Rogers Department of Psychiatry, University of Oxford, Oxford, UK.

要約

うつ病などのいくつかの精神障害の治療において、オメガ-3多価不飽和脂肪酸(n-3 PUFA)の摂取が有用である可能性がある。少数の試験では、健常被験者における認知・気分的な効果もあると指摘されている。

この研究の目的は、健常者のうつ病関連認知機能にn-3 PUFAが及ぼす効果を検討することであった。二重盲検デザインにおいて、健常大学生54名をn-3 PUFAもしくはプラセボの4週間の摂取にランダム化した。テストバッテリーには、認知反応性、注意、反応抑制、表情認識、記憶および危険な意思決定に関する尺度を含めた。結果から、n-3 PUFAの認知および気分状態に対する多少の効果が示された。プラセボ群と比べ、n-3 PUFA群では危険回避の決定が少なかった。この差は意思決定テストの非規範的試験においてのみのものであり、衝動性の増大はみられなかった。n-3 PUFAにより、認知反応性尺度のコントロール/完全主義スケールに関するスコアが改善された。他の認知的作業については影響は認められず、気分に対する一貫した効果はみられなかった。こうした知見は、n-3 PUFAの摂取が、健常ボランティアの衝動性に関連しない、危険な意思決定に選択的効果をもたらすことを示すものである。

キーワード

認知; 意思決定; うつ病; 気分; オメガ-3脂肪酸

序文

オメガ-3多価不飽和脂肪酸(n-3 PUFA)は主に魚油に含まれる長鎖多価不飽和脂肪酸であり、エイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)等がある。気分障害、統合失調症、認知症といった一連の精神障害に対し、n-3脂肪酸の有益な作用が報告されている

(Freeman, 2000; YoungとConquer, 2005)。n-3 PUFAは、アラキドン酸からの炎症性エイコサノイド産生低下、炎症性サイトカイン放出の阻害、脳由来神経栄養因子の増加など、いくつかの機序を介しニューロン機能に影響しうる(Parkerら, 2006を参照)。さらに、DHAは膜の完全性、流動性において役割を果たし、神経伝達に影響する(Yehudaら, 1999)。動物実験から、n-3 PUFAの欠乏がドパミン作動性およびセロトニン作動性神経伝達に影響しうることを示された(De la PresaとInnis, 1999; Chalon, 2006)。慢性的にn-3 PUFAが欠乏しているラットの海馬において、セロトニン放出の減少が認められた(Kodasら, 2004)。ヒトにおいては、DHAは脳脊髄液中セロトニン代謝産物濃度と相関した(Hibbelnら, 1998)。n-3 PUFAの作用を支持するエビデンスが、衝動性により特徴づけられる病状に対し報告されている(レビュー、HallahanとGarland, 2004)。2つの最近のメタ解析では、抑うつ気分に対するn-3 PUFAの効果が評価されている。LinとSu(2007)は、気分障害患者において、n-3 PUFAの摂取が抑うつ気分に対し適度な効果をもたらすと結論づけた。用量反応関係に対してはいくつかのエビデンスがあるが、公表バイアスの可能性もあると考えられた。Appletonら(2007)は、精神科集団ばかりでなく狭心症の患者や健常被験者等も含め、様々な集団においてランダム化対照試験を評価した。彼らは、n-3 PUFAが気分を改善するというエビデンスはわずかであると結論づけた。これらの著者らはまた、気分障害患者を含む試験における中程度のエフェクトサイズを認めたが、介入、評価尺度、集団の異質性により、および推定される公表バイアスにより、結果の解釈が困難と論じている。ほぼ全ての試験において、患者らは抗うつ薬に加えn-3 PUFAを投与された。

Product on the Paper

Opti-DHA™ Enteric-Coated

オプティー DHA™ (抗酸コーティング)

品 番：98531-60
価 格：4,830円(税込み)
内 容 量：60粒入り/1日2粒/30日分

コレステロール、動脈硬化対策

DHA(ドコサヘキサエン酸)は人体にとってたいへん重要な脂肪酸であるにも関わらず、身近な動植物には存在しません。オメガ-3系の多価不飽和脂肪酸で、植物油などα-リノレン酸を含む食品を摂取すると、体のなかでEPAを経て合成されます。また、EPAと同様に魚の脂肪に多く含まれており、供給源として期待されるのはいわしやマグロなどの脂肪の多い魚です。

主成分含有量 (2ソフトカプセルあたり)

成分名	含有量
魚油抽出物 (以下の成分を含む)	1,000 mg
ドコサヘキサエン酸(DHA)	450 mg
エイコサペンタエン酸(EPA)	150 mg
ビタミンE	2.01 mg

本製品は、吸収性を高めるため、胃で溶かされず、腸で溶ける特殊なソフトカプセルを使用しています。



Opti-EPA™

オプティー EPA™

品 番：99276-60
価 格：4,830円(税込み)
内 容 量：60粒入り/1日2粒/30日分

コレステロール、動脈硬化対策

EPAは、魚油に多く含まれる、多価不飽和脂肪酸の一種で、植物油などに含まれるα-リノレン酸を摂取するとEPAからDHAの順に変換されます。代表的な働きとして、血液中の中性脂肪値やコレステロール値を下げたりするほか、動脈硬化を改善することが知られています。体内で作ることができない栄養素で、食品から摂取する必要があるのですが、EPAを多く含む食材は高カロリーのものが多く、栄養補助食品から摂ることが理想とされています。

主成分含有量 (2ソフトカプセルあたり)

成分名	含有量
エイコサペンタエン酸(EPA)	660 mg
ドコサヘキサエン酸(DHA)	340 mg

本製品は、吸収性を高めるため、胃で溶かされず、腸で溶ける特殊なソフトカプセルを使用しています。



Order Made Supplement Service

分包による
オーダーメイド
サプリメント
サービス！



- 患者様に合わせた指示箋ができる、オーダーメイド分包サービスです。患者様の満足度がより高くなります。
- 在庫負担がありません。
- 商品のお届けは、クリニック様お届けと患者様直送からお選び頂けます。
- ラベルデザインや容器も色々お選び頂けます。



編集後記

ダグラスニュースレターをお読みいただき誠にありがとうございました。これからも最新の臨床データ、商品情報などを正確に、また、迅速にご提供してまいります。どちら様もご意見・ご希望がありましたら編集者までお寄せください。

無断転載・転用は固くお断りいたします。

発行者：
〒135-0091 東京都港区台場2-3-2
日本ダグラスラボラトリーズ株式会社
TEL: 03-5530-2212